



FLAN AU RADIS NOIR ET SA SAUCE CRÉMEUSE AU PERSIL

Pour 4 personnes - Préparation :
10 min - Cuisson : 40 min

- 600 g de radis noir
- 25 cl de crème fraîche
- 4 œufs
- 2 bouquets de persil
- 3 c. à soupe de parmesan
- 2 c. à soupe de fromage blanc
- 10 g de beurre
- Noix de muscade râpée
- Sel, poivre

Pelez les radis et découpez-les en gros cubes.

Faites-les cuire à la vapeur pendant environ une dizaine de minutes.

Préchauffez votre four à thermostat 7.

Égouttez les radis et réduisez-les en purée.

Ajoutez les œufs et la crème.

Assaisonnez de sel, poivre et noix de muscade.

Versez cette préparation dans un plat beurré allant au four.

Enfournez pour environ ½ heure de cuisson au bain-marie.

Dix minutes avant la fin de la cuisson, préparez la sauce.

Lavez et hachez le persil.

Faites-le ramollir dans le fromage blanc chaud.

Servez avec des pommes de terre vapeur et des steaks hachés.

SAUCE AU CHÈVRE ET MIEL, RADIS NOIR

Pour 4 personnes - Préparation : 5 min

- 250 g de fromage de chèvre frais en faisselle
- 4 cuil. à soupe de miel
- 2 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 radis noir
- 1 branche de thym

Mélangez le fromage frais avec le miel et la crème épaisse, ajoutez quelques feuilles de thym.

Épluchez le radis noir et coupez-le en fins bâtonnets.

Servez cette sauce avec les bâtonnets de radis noir.

Vous pouvez également servir cette sauce avec des légumes crus.

ÇA N'A RIEN À VOIR

« On flatte le cheval jusqu'à ce qu'il soit sellé. »

Proverbe polonais

SALADE DE RADIS NOIR ET SA SAUCE À LA MOUTARDE

Pour 2 personnes - Préparation : 10 min

- Radis noir
- 10 feuilles de laitue
- 1 citron
- 50 cl de fromage blanc
- ½ bûche de fromage de chèvre
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Persil
- Sel, poivre

Pelez et découpez en rondelles les radis noirs. Lavez et ciselez les feuilles de laitue.

Dans un bol, battez le fromage avec l'huile et la moutarde. Assaisonnez. Arrosez du jus de citron. Parsemez de persil ciselé.

Placez tous les ingrédients dans un saladier et mélangez. Incorporez le fromage de chèvre en dés avant de servir.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 — SEMAINE 9

DANS VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique – Certifié par ÉCOCERT EPI – 35740 Pacé	Prix EPI à l'unité	1 part (nombre d'unités)	2 parts (nombre d'unités)	4 parts (nombre d'unités)
Carottes	kg	2,10		0,50
Poireaux	kg	3,60	0,25	0,50
Pommes de terre	kg	1,80	0,50	1,00
Pourpier	kg	15,00	0,05	0,06
Radis noirs	kg	2,50	0,40	0,70
Thym	botte	0,80	1,00	1,00
Valeur →		4,35 €	6,55 €	10,86 €

LE THYM

Mis à part son utilité dans le domaine médical, le thym est en préparations culinaires, un indispensable compagnon du laurier dans les bouquets garnis, il est utilisé en branches dans les plats en sauce, le bourguignon, les civets, les gibiers les farces ou les terrines. Il parfume les potées, le pot au feu et les marinades. Il accommode tous les légumes et accompagne les potages et sauces. Il entre dans la composition des herbes de Provence. Ses feuilles fraîches écrasées avec des anchois et de l'ail, donnent une délicieuse pâte d'anchois. Il est utilisé dans bien des plats culinaires et notamment en Provence où il est la base de beaucoup de préparations. Étant une plante mellifère, le miel qu'il donne est très typé et tonique.

Comme tout fleur ou plante le thym serpolet à une symbolique dans la langue des fleurs.

En France, il symbolise l'étourderie, en Belgique, la bonne santé puisqu'on l'offre en bouquet à une fille à qui l'on trouve le teint joli et coloré...

Il est le symbole également de l'indiscipline, car aucun pied ne ressemble à son voisin.

Les sources du P'tit Bio :
plantaromes.canalblog.com
www.goosto.fr
www.certiferme.com

Le rébus (enfantin) de la semaine
dernière :
Pau - Rrrrrr - Pied



Rue Jean-Marie David
Parc de la Teillais - 35740 Pacé
Tél. 02 99 60 67 27
Directeur : Patrick Blot
(courriel : epi.jdb@libertysurf.fr)

LE RÉBUS DE LA SEMAINE

