



## SALADE DE BETTERAVE À L'ORIENTALE

Pour 4 personnes

- 4 betteraves cuites
- 3 oranges à jus
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger
- sel et poivre du moulin
- 1 pincée de cumin en poudre

Epluchez 2 des oranges à vif en veillant à réserver leur jus dans un bol. Débarrassez les quartiers de leur membrane. Réservez.

Détaillez les betteraves en fines rondelles ou en cubes dans un saladier, ajoutez-y les quartiers d'orange.

Préparez la vinaigrette : dissoudre le sel, le poivre et le cumin dans le vinaigre et le jus de la troisième orange. Ajouter l'huile d'olive et l'eau de fleur d'oranger en fouettant légèrement pour former une émulsion.

Une fois nappée de cette vinaigrette, votre salade peut être parsemée de coriandre fraîche.

## CROUSTILLANT AUX POIREAUX

Pour 6 personnes

- 6 feuilles de brick de 30 cm de diamètre
- 4 poireaux
- 60 g de farine
- 400 ml de lait (vache, soja ou riz)
- 2 œufs
- Sel
- un peu d'huile d'olive ou de beurre fondu

Eplucher, nettoyer et couper les blancs de poireaux.

Les faire cuire à l'étouffée sur feu doux dans un récipient à fond épais. Si les poireaux collent au fond, ajouter un peu d'eau.

Faire chauffer le four à 180°C (Th 7). Quand les poireaux deviennent translucides, ajouter la farine, remuer, ajouter le lait et continuer la cuisson jusqu'à épaississement.

Battre les oeufs en omelette et les ajouter à la préparation précédente. Saler et continuer la cuisson quelques instants.

Étaler une feuille de brick. Déposer au contre le 1/6 de la préparation. Plier les 4 côtés de façon à obtenir un carré. Faire la même chose pour les 5 autres.

Déposer les carrés sur une plaque allant au four, les badigeonner d'un peu d'huile d'olive ou de beurre fondu et mettre au four 15 mn.

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 12

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II  
issus de l'agriculture biologique -  
Certifié par ECOCERT—EPI – 35740 Pacé

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par ECOCERT—EPI – 35740 Pacé	Prix EPI à l'unité	2 parts		4 parts	
		Quantité	Valeur	Quantité	Valeur
Betterave cuite *	kg 2,80 €	0,400	1,12	0,800	2,24
Chou rouge *	kg 2,90 €	0	0	1	2,90
Poireau	kg 3,40 €	0,800	2,72	1	3,40
Pommes de terre	kg 1,40 €	0,900	1,26	1,200	1,68
Salade	pièce 1,50 €	1	1,50	1	1,5
	<b>Valeur</b>		<b>6,60 €</b>		<b>11,72 €</b>

\* légumes issus de l'agriculture biologique, achetés au CFPPA du Rheu (certifié ECOCERT)

### Les paniers à compenser

Les paniers qui n'ont pu être livrés en raison d'aléas climatiques ne sont pas oubliés !

Nous attendons juste les beaux jours d'été et leurs légumes à foison pour les rattraper...

Cela concerne essentiellement les livraisons du jeudi.

### Pour le dépôt de Nouvoitou

Ceux ou celles qui souhaiteraient participer à la mise en place de « co-voiturage de paniers », n'hésitez pas à joindre Isabelle par e-mail : [isapierquet@aliceadsl.fr](mailto:isapierquet@aliceadsl.fr)

### Les sources du P'tit Bio :

[www.mercotte.fr](http://www.mercotte.fr)

[www.marmiton.org](http://www.marmiton.org)

[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)



Tél. 02 99 60 67 27

site web : [www.epi-jdb.fr](http://www.epi-jdb.fr)

Mail : [paniers@epi-jdb.fr](mailto:paniers@epi-jdb.fr)

### Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,

- un e-mail : [paniers@epi-jdb.fr](mailto:paniers@epi-jdb.fr)

- un coup de fil : 02 99 60 67 27

### Expression

De nombreuses expressions sont basées sur des légumes. Mais savez-vous quelles en sont les origines ?

« Avoir un cœur d'artichaut »

C'est avoir de l'amour que l'on donne successivement à des personnes différentes.

Cette expression vient de la fin du 19e siècle (attestée en 1890) et a pour origine le proverbe : « Cœur d'artichaut, une feuille pour tout le monde ».