



## CHOU BLANC MARINÉ AUX FRUITS SECS

Pour 4 personnes

- 1 chou blanc
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à café de vinaigre balsamique
- 4 c. à soupe de vinaigre
- 9 c. à soupe d'huile
- Sel et poivre
- 80 g d'amandes salées
- 80 g de noix
- 80 g de noix de cajou salées
- 80 g de cacahouètes salées
- 100 g de raisins secs

Laver le chou. Le couper en petits carrés de 2cm.

Préparer la marinade : Mélanger tous les ingrédients pour obtenir une sauce qui va ressembler à une vinaigrette.

Dans un énorme saladier bien mélanger le chou et la marinade. Attendre 5 minutes. Incorporer tous les fruits secs et toutes les noix. Mélanger à nouveau.

Couvrir le saladier et placer dans le réfrigérateur pendant un minimum de 10 heures. (C'est même encore plus succulent après 24 heures....)

### 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

## CRÈME DE BETTERAVE ROUGE

Pour 4 personnes

- 30 g de beurre
- 3 betteraves rouges
- 1 pomme de terre coupée en dés
- 2 échalotes hachées
- 1 gousse d'ail pressée
- 1 giclée de vinaigre de vin rouge
- 8 dl de bouillon de légume
- 1 feuille de laurier
- Sel
- 60 g de gruyère râpé
- 5 c. à soupe de crème

Etuver 4-5 mn les dés de pomme de terre, les échalotes et l'ail dans le beurre.

Mouiller avec le vinaigre de vin rouge et le bouillon, ajouter la feuille de laurier et cuire 20-30 mn jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Retirer du feu, enlever la feuille de laurier et réduire la masse en purée au mixer. Passer éventuellement à travers une passoire, remettre dans la casserole et assaisonner. Réchauffer et y faire fondre le fromage.

Dresser dans des tasses ou des assiettes à soupe préchauffées et affiner chaque portion avec une cuillère à soupe de crème aigre.

Garnir de cerfeuil et du reste de crème.

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 19

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
Bette	botte	1,92 €	1/2	0,96	1	1,92
Betterave cuite	kg	3,00 €	0,500	1,50	0,800	2,40
Ciboulette en fleur	botte	0,50 €	1	0,50	0	0
Chou blanc *	pièce	2,10 €	1	2,10	2	4,20
Navet	botte	2,60 €	0	0	1	2,60
Radis	botte	1,60 €	1	1,60	1	1,60
		<b>Valeur</b>		<b>6,36 €</b>		<b>12,12 €</b>

\* légumes issus de l'agriculture biologique, achetés chez Bio Frêche, Anger (certifié ECOCERT)

### La fleur de ciboulette

Un joli bouquet de ciboulette dans vos paniers..  
**La fleur de ciboulette** est comestible et délicieuse (elle a un goût d'échalote). Elle agrémentera vos salades et vos plats en sauce (ajoutée juste avant de servir).

**Mais attention : la tige de la ciboulette en fleur ne se mange pas car elle est dure !**

### L'alimentation à l'honneur à Carrefour 18

Du 17 mai au 11 juin, Carrefour 18 organise l'événement « **Alimentation ici ou ailleurs** ».

Au programme, des expositions, des ateliers de cuisine, des rencontres présentant les initiatives d'habitants et de producteurs, et des « Cafés-échanges ».

Pour plus de renseignements, vous pouvez vous rendre à l'accueil du centre (7, rue d'Espagne) ou les

Les sources du P'tit Bio :  
[www.mercotte.fr](http://www.mercotte.fr)  
[www.marmiton.org](http://www.marmiton.org)  
[www.trucsdegrandmere.com](http://www.trucsdegrandmere.com)



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)