



POTAGE AUX TOPINAMBOURS

Pour 6 personnes

- 500 g de topinambours
- 110 g d'oignons hachés
- 1 gousse d'ail écrasée
- 30 g de céleri en branche haché
- 2 tranches de poitrine salée hachées
- 1500 ml de bouillon de poulet léger
- 30 ml de persil haché
- croûtons
- 60 ml de crème épaisse douce
- 115 g de beurre
- sel, poivre

Il est possible de peler les topinambours crus, mais vu leur forme pleine de bosse, on gaspille moins si on les brosse bien, les blanchi dans de l'eau salé 5 min, et les rafraîchi après laquelle leur peau s'enlève facilement. Gardez l'eau de cuisson, si cette dernière n'est pas trop forte en goût.

Faites suer les oignons, l'ail et le céleri avec la moitié du beurre dans une grande casserole jusqu'à ce qu'ils deviennent bien tendre. Ajoutez la poitrine salée, hachée menu et remuez le tout quelques minutes.

Puis ajoutez les topinambours et le plupart du bouillon. Mijotez jusqu'à ce que les légumes deviennent très tendres. Passez au mixer ou au tamis. Si la purée est trop épaisse ajouter ce que reste du bouillon et éventuellement, un peu du liquide de cuisson des topinambours.

Mettez le restant de beurre avec le persil et la crème dans une soupière préchauffée. Réchauffez le potage juste en dessous de l'ébullition, corrigez l'assaisonnement, et versez le dans la soupière, tout en remuant pour bien incorporer le tout. Servez accompagné de croûtons.

LASAGNES DE CHOU VERT FRISÉ

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min

- 1/2 chou frisé bien croquant
- 1 boîte de tomates concassées
- 150 g de tofu bien ferme
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 2 grosses gousses d'ail
- 1 oignon
- 25 cl de lait
- 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 3 c. à soupe de maïzena
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 poignée de fromage râpé
- épices à votre convenance (cumin, curry, paprika, gingembre, poivre gris et sel)

Préparer une béchamel light : dans une petite casserole, faire fondre la crème fraîche. Dès les premières bulles, ajouter la maïzena puis le lait, un peu de sel et de poivre (et de noix de muscade si vous avez) et laisser épaissir en touillant. Couper le feu des que la béchamel commence à prendre.

Préparer la sauce tomate : dans une casserole, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'ail écrasé, l'oignon et le tofu coupé en tout petits dés. Ajouter les épices. Une fois que c'est bien roussi et que le tofu a pris le goût des épices, ajouter les tomates et le concentré de tomates avec un demi-verre d'eau.

Préchauffer le four à 250°C (thermostat 8).

Dresser les lasagnes : dans un plat à gratin, disposer une couche de feuille de choux, puis une couche de tomate (la moitié de la préparation), puis une couche de béchamel (un tiers). Recommencer encore une fois et terminer par une couche de choux et le dernier tiers de béchamel.

Parsemer d'un peu de gruyère râpé. Enfourner pendant 20-25 minutes. C'est prêt quand l'eau rendue par le chou est évaporée et que le dessus est bien doré. Le chou doit rester croquant.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 3

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	3,00 €	0,400	0,92	0,900	2,07
Chou frisé	pièce	2,10 €	1	2,10	1	2,10
Courge Butternut	kg	2,20 €	0,700	1,54	1,200	2,64
Mâche	kg	10,00 €	0,100	1,00	0,250	2,50
Topinambours	kg	1,80 €	0,800	1,44	1	1,80
Poireaux (jeudi)	kg	2,60 €	0,300	1,04	0,500	1,56
		Valeur	7,00 €	8,36 €	11,11 €	13,04 €
			(mardi)	(jeudi)	(mardi)	(jeudi)

En raison des conditions climatiques difficiles de ces derniers jours, et afin de varier le contenu de vos paniers d'hiver (pommes de terre, courge, rutabaga et topinambours pendant 1 mois, cela aurait été un peu monotone !), nous achetons des légumes à M. Trévilly, maraîcher biologique situé à Saint-Malo.

Bénéficiant d'une météo plus clémente, M. Trévilly nous propose alors cette semaine du chou frisé et de la mâche, très demandée par les adhérents !

Les jardiniers peuvent ainsi prendre le temps de se consacrer aux semis des légumes de printemps, et aux travaux d'entretien des serres et des champs.

Des blogs ou sites écolos à suivre !

Une combine développement durable par jour :
www.untrucparjour.blogspot.com

Des films d'animations courts, pour les petits et les grands :
www.minuscule.tv

Le blog de 2 jeunes rennais, passeurs d'infos et de conseils :
www.ekologeek.org

N'hésitez pas à nous faire suivre vos trouvailles !



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr