



TAGINE DE TOPINAMBOUR

Pour 4 personnes

- 1 kg de topinambours
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 2 carottes
- persil
- 10 cl d'huile d'olive
- 12 olives noires
- une pincée de safran
- Muscade
- sel, poivre
- 10 cl d'eau chaude

Epluchez les topinambours, rincez-les dans de l'eau vinaigrée et séchez-les. Coupez-les en petits morceaux.

Pelez et écrasez l'ail.

Pelez et émincez les oignons et les carottes.

Hachez le persil.

Dans le plat à tajine (ou une cocotte ou un wok) faites revenir l'ail et l'oignon dans l'huile.

Ajoutez les topinambours et les carottes avec les olives et le persil. Saupoudrez du safran et de la muscade.

Salez, poivrez.

Versez l'eau chaude. Mélangez bien. Laissez cuire pendant 35 min à feu doux.

GRATIN DE COURGE RAPIDE

Pour 4 personnes

- Un bon morceau de courge
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 100 g de gruyère
- Sel, poivre et noix de muscade

Faire cuire la courge dans une cocotte (suivre le temps de cuisson indiqué dans le manuel de votre cocotte).

Après la cuisson, faire égoutter la courge afin qu'elle ait rendu toute son eau.

Mélanger les œufs, la crème, la moitié du gruyère, le sel, le poivre et une pointe de noix de muscade râpée. Mélanger cette préparation à la courge. Mixer le tout. Verser dans un plat à gratin et parsemer du reste du gruyère. Faire cuire 30 mn dans le four à 200°C.

Les sources du P'tit Bio :

www.marmiton.org
www.ptitchef.com
www.wikipedia.org

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 47

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par ECOCERT—EPI – 35740 Pacé		Prix EPI à l'unité	DUO		FAMILLE	
			Quantité	Valeur	Quantité	Valeur
Bette	botte	1,50 €	0	0	1	1,50
Chou rouge	pièce	1,20 €	1	1,20	0	0
Courge	kg	2,00 €	0,800	1,60	1	2,00
Navet	kg	2,00 €	0,500	1,00	1	2,00
Oseille	botte	0,90 €	0	0	1	0,90
Poireau	kg	2,20 €	0,500	1,10	1	2,20
Tomate	kg	3,00 €	0	0	1	1,50
Topinambour	kg	2,50 €	1	2,50	1	2,50
Valeur				7,40 €		12,60 €

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,

- un e-mail : paniers@epi-jdb.fr

- un coup de fil : 02 99 60 67 27



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr

Arrivée des topinambours

Le topinambour est aussi appelé artichaut de Jérusalem, truffe du Canada, poire de terre ou soleil vivace.

C'est une plante vivace qui peut atteindre 2,50 m de haut.

On consomme les tubercules (racines) qui peuvent être cuits de différentes manières : à la vapeur, frits, en purée, sautés au beurre. On peut aussi les manger crus, rapés ou en lamelles. Leur goût se rapproche de celui des cœurs d'artichauts.

Les topinambours sont riches en vitamines A, C et B3, en potassium et sont pauvres en calories.

Mais comme ils contiennent de l'inuline, non assimilée par l'organisme, ils peuvent provoquer des flatulences, surtout quand ils sont cuits à l'eau !

Pour y remédier, il suffit d'ajouter à l'eau de cuisson du bicarbonate de soude, une branche de céleri ou des feuilles de sauge...