



POTÉE DE CHOU BLANC

Pour 4 personnes
Préparation : 40 min

- 1 chou blanc
- 8 tranches de poitrine de lard
- 500 g de saucisse à cuire
- 1 oignon
- 5 carottes
- 8 pommes de terre
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 30 g de matière grasse
- sel et poivre

Couper le chou en 4 et tirer les feuilles.
Couper les carottes en rondelles et les pommes de terre en morceaux.

Faire blanchir le chou à gros bouillons pendant 10 minutes.

Faire frire l'oignon avec la matière grasse dans une cocotte, y ajouter les feuilles de chou, les carottes, les pommes de terre, le lard, les saucisses, l'ail haché, le persil, du sel et du poivre.

Verser de l'eau jusqu'à mi-hauteur.
Compter 30 minutes de cuisson à partir de la rotation de la soupape puis ouvrir et laisser mijoter 10 minutes supplémentaires.

C'est quoi ce légume ?

Cette semaine, le panais fait son entrée dans les paniers.

Il appartient à la même famille que la carotte et était déjà cultivé au Moyen-Âge.

En fonction des régions, il est semé de mars à juin ou en septembre, la durée de la levée est de 15 à 21 jours et il grossit en 2 ou 3 mois !

Une fois récolté, il est conservé dans une caisse remplie de sable, dans un local frais et aéré.

Il peut se consommer cuit en soupe, potage, couscous ou pot-au-feu, ou cru en salade.

Une petite anecdote : en breton, les tâches de rousseurs sont aussi appelées « tâches de panais » !

NOIX DE ST-JACQUES RÔTIES, PURÉE DE PANAIS ET CARMEL DE BALSAMIQUE

Pour 4 personnes

- 12 St-Jacques
- 2 panais
- 30 cl de bouillon de volaille
- 10 cl de vinaigre balsamique
- 100g de sucre
- sel, poivre

Pelez les panais, en réserver un tronçon et coupez le reste en morceaux, mettez-les dans une casserole avec la crème et le bouillon de volaille. Portez à ébullition et cuire 10 à 15 minutes. Mixez en ajustant la texture, assaisonnez à convenance.

Faites réduire le vinaigre balsamique et le sucre en poudre dans une petite casserole, laissez cuire à consistance sirupeuse.

Détaillez le panais réservé en fine julienne, le faire frire rapidement pour la décoration de l'assiette. Cuisez les St-Jacques à l'huile d'olive dans une poêle bien chaude.

Déposez une grosse cuillère à soupe de purée au fond d'une assiette creuse, décorez les bords au pinceau avec le vinaigre balsamique, disposez les noix de St Jacques sur la purée et ajoutez le panais frit.

Dégustez aussitôt.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 5

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		
Chou blanc*	pièce	2,20 €	1	2,20	1	2,20		
Courge	kg	2,10 €	0,800	1,60	1	2,10		
Panais *	kg	3,10 €	0,600	1,86	0,900	2,79		
Pommes de terre	kg	2,60 €	0,700	1,12	1	2,60		
		Valeur		6,78 €		8,69 €		

* légumes issus de l'agriculture biologique, achetés chez M. Trévilly, St-Malo (certifiés Acllave)

Cette semaine, en compensation du panier de la semaine 1 :
4 parts : 500g oignons/
échalotes

Guides des Jardins de Cocagne

Plus de 17 000 familles, en France, sont adhérentes d'un Jardin de Cocagne. Chaque semaine, elles viennent dans leur Jardin (ou dans un point de dépôt) recevoir leur panier de légumes bio. Mais en fait, ces familles achètent bien plus que des légumes. En effet, un Jardin de Cocagne n'est pas une simple exploitation maraîchère certifiée AB (agriculture biologique). C'est un chantier d'insertion, une entreprise qui emploie des personnes en difficulté sociale.

Aujourd'hui, les 100 Jardins de Cocagne, présents dans tout le pays, emploient plus de 3500 salariés dont 3000 « jardiniers » en contrat d'insertion par an. Ils reçoivent l'appui de plus de 1 000 bénévoles. Et la gestion des jardins est un modèle de développement durable !

Vous souhaitez en savoir davantage sur les Jardins de Cocagne ? **Le Guide des Jardins de Cocagne**, ouvrage collectif vous expliquera tout ! Il est au prix de 20 euros.

Si vous êtes intéressés, envoyez-nous un message à :

contact@epi-jdb.fr

Nous vous enverrons un bon de commande.

Bonne lecture !

Les sources du P'tit Bio :

www.mercotte.fr

www.marmiton.org

www.wikipedia.org



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr