



RISOTTO AUX POIREAUX

Pour 4 personnes

- 3 poireaux de belle taille
- 4 louches de riz à risotto (arborio)
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 rasade de vin blanc sec
- parmesan râpé
- beurre
- crème fraîche

Emincer le blanc des poireaux.
Faire fondre le bouillon cube dans 3/4 litre d'eau bouillante.
Faire fondre 25 g de beurre dans une casserole ou une sauteuse à revêtement anti adhésif.
Mettre les poireaux à étuver sans qu'ils brunissent (5 mn environ).

Ajouter le riz. Remuer et laisser le riz devenir translucide sur feu vif.
Ajouter le vin blanc et attendre qu'il s'évapore.
Ajouter le bouillon, baisser le feu, et attendre qu'il soit totalement absorbé (environ 20 mn).

A la fin, ajouter 3 cuillères à soupe de crème fraîche, du poivre et du parmesan râpé. Remuer la préparation, puis la laisser reposer 3 mn hors du feu, avec un couvercle. Goûter pour vérifier s'il est nécessaire de saler (le bouillon

SOUFFLÉ À LA CAROTTE

Pour 4 personnes

- 800 g de carottes
- 6 œufs
- 100 g de beurre
- 40 g de farine
- 25 cl de lait
- 2 cuillères à soupe de gruyère râpé
- sel et poivre

Epluchez les carottes, faites-les cuire 30 min à l'eau bouillante salée ou à la vapeur. Egouttez et mixez-les en purée.

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Ajoutez les jaunes à la purée de carottes, mélangez bien.

Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6-7).

Faites fondre le beurre, ajoutez la farine, remuez et laissez épaissir. Ajoutez le lait, fouettez en laissant épaissir, salez, poivrez et ajoutez le gruyère. Ajoutez la purée de carotte et mélangez.

Battez les blancs en neige et incorporez-les.

Versez le tout dans un moule à soufflé beurré. Placez dans un bain-marie et faites cuire 30 min environ.

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par ÉCOCERT—EPI – 35740 Pacé	Prix EPI à l'unité	2 parts		4 parts	
		Quantité	Valeur	Quantité	Valeur
Betterave cuite *	kg 3,00 €	0,400	1,20	0,800	2,40
Carotte *	kg 2,10 €	0,550	1,16	0,850	1,79
Mâche	kg 14,30 €	0,100	1,43	0,150	2,15
Oignon / échalotte	kg 3,00 €	0,060	0,18	0,150	0,45
Poireau	Kg 3,10 €	0,700	2,17	1	3,10
Pomme de terre	kg 1,60 €	0,700	1,12	0,800	1,28
	Valeur		7,25 €		11,16 €

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

Actualités des jardins

La grande vague de froid passée, la terre peut être travaillée. Dans les serres, la terre a été retournée et recouverte de fumier et de sable coquillé, afin d'amender le sol. La devise de David, notre encadrant technique : « Il faut nourrir le sol pour nourrir la plante ! »

Les jardiniers ont aussi réalisé les semis de navets, bettes, oignons blancs, salade... et les tomates sont prêtes à être piquées.

Et là, silence... ça pousse !

Si vous souhaitez visiter les jardins et découvrir ce joli quotidien, n'hésitez pas à nous contacter !

Les sources du P'tit Bio :
www.mercotte.fr



Tél. 02 99 60 67 27
site web : www.epi-jdb.fr
Mail : contact@epi-jdb.fr

La préparation des pommes de terre

La pomme de terre est le légume de l'hiver, vous l'avez constaté, vu que vous en trouvez souvent dans votre panier.

Quelques petits conseils de cuisson :

- A l'eau : 20 min. Commencez la cuisson à l'eau froide !
- À la vapeur : 30 min. Cette cuisson conserve les minéraux
- Au four : 45 min en rondelles, 1h entières
- Frites : 10 min... mais attention : la pomme de terre absorbe beaucoup l'huile !