



SALADE DE LOUP AU POURPIER

Pour 6 personnes

- 1 loup (bar) d'1 kg
- 300 g de tomates (conservé!)
- 3 bottes de pourpier de 100 g chacune
- 1 citron
- 15 cl d'huile d'olive
- sel, poivre

Préchauffez le four th.6/7 (200°C). Effeuillez le pourpier. Taillez la chair des tomates en dés.

Réalisez une vinaigrette. Lavez le citron, râpez le zeste finement pour obtenir une pâte fine. Pressez la moitié de ce citron.

Mélangez le jus avec 10 cl d'huile, le sel, le poivre et le zeste puis mélangez. Demandez au poissonnier de lever les filets du loup avec la peau.

Détaillez-les en morceaux. Disposez-les dans un plat à four, arrosez-les de 5 cl d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfourez 5 à 8 minutes.

Assaisonnez le pourpier avec la moitié de la vinaigrette. Mélangez-le et répartissez-le sur les assiettes. Ajoutez les dés de tomate dans une casserole avec le reste de la vinaigrette. Assaisonnez de sel et de poivre puis faites tiédir.

Sortez le poisson du four. Disposez les morceaux sur le pourpier. Citronnez-les avec l'autre moitié du citron.

Versez le jus de cuisson du poisson dans les tomates et le basilic et nappant-en le poisson.

TAGINE DE TOPINAMBOURS

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.

Les sources du P'tit Bio :

www.marmiton.org
www.cuisineaz.com

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 10

Produits d'origine Ile-et-Vilaine - Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par FR-BIO-01		Prix EPI à l'unité	DUO		FAMILLE	
			Quantité	Valeur	Quantité	Valeur
Carotte *	kg	2,00 €	0,700	1,40	1,500	3,00
Chou fleur *	pièce	1,40 €	0	0	1	1,40
Epinard	kg	4,00 €	0,600	2,40	0	0
Laitue	pièce	0,70€	0	0	1	0,70
Mâche	kg	12,00 €	0	0	0,100	1,20
Pourpier	kg	10,00 €	0,200	2,00	0,300	3,00
Topinambour	kg	3,00 €	0,700	2,10	1	3,00
		Valeur		7,90 €		12,30 €

* légumes issus de l'agriculture biologique, achetés à M. Trévilly, St-Malo (certifié ECOCERT)



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

Projection-débat autour du film *Paul dans sa vie*

La Maison du Ronceray organise l'événement « Tiens, v'là le printemps ! ».

En partenariat avec l'association Pekea, une projection du film *Paul dans sa vie* de Rémy Mauger aura lieu :

vendredi 11 mars à 20h30

à la Maison du Ronceray (salle de quartier, rdc).

Elle sera suivie d'un débat sur cet héritage paysan, avec Yvon Le Caro, géographe et membre de Pekea, et Olivier Clisson, paysan boulanger membre de l'AMAP Amapopote.

Les topinambours

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...