



## CHOU DE BRUXELLES ET CAROTTES POÊLÉES

Pour 4 personnes

- 500 g de choux de Bruxelles
- 2 oignons
- 400 g de carottes
- sel, poivre
- 1 c. à café de coriandre en poudre
- 1 c. à soupe de ciboulette séchée
- 1 cube de bouillon
- 2 c. à soupe d'huile végétale

Couper et séparer les feuilles des choux de Bruxelles pour faciliter la cuisson. Attention, une fois défaits les choux sont plus volumineux !

Emincer les oignons et les faire revenir dans une grande sauteuse à feu moyen. Une fois que les oignons sont fondants, ajouter le bouillon en l'émiettant, le sel, le poivre et la coriandre. Laisser 5 minutes à feu doux.

Peler et couper les carottes en fines lamelles. Les ajouter ainsi que les choux de Bruxelles défaits.

Une fois tous les légumes réunis, faire cuire à feu vif pendant 1 minute, puis ajouter 30 cl d'eau, la ciboulette, couvrir et réduire à feu doux.

Servir chaud en accompagnement de viande ou de poisson.

## COMMENT PRÉPARER LE RADIS NOIR ?

Le radis noir peut se servir en salade, pelé et râpé ou coupé en rondelles.

La sauce au fromage blanc lui convient très bien.

On l'utilise également pour relever une purée de pommes de terre, ou en accompagnement de poisson cru (sushis, sashimis, makis...).

Les rondelles de radis noir peuvent servir de support pour faire des toasts ou des bouchées (avec une lamelle de saumon fumé ou de poisson cru par exemple, ou un morceau de fromage à pâte pressée).

Dans tous les cas, il est préférable de le laisser mariner 1 h couvert de gros sel, puis le rincer avant de l'utiliser.

Les sources du P'tit Bio :  
[www.marmiton.org](http://www.marmiton.org)  
[www.tetes-chercheuses.fr](http://www.tetes-chercheuses.fr)

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 05

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
Carotte	kg	2,30 €	0	0	0,300	0,69
Chou de Bruxelles *	kg	6,00 €	0,400	2,40	0,700	4,20
Mesclun chicorée	kg	10,00 €	0	0	0,300	3,00
Pomme de terre	kg	1,50 €	0	0	0,800	1,20
Radis noir	pièce	1,10 €	1	1,10	1	1,10
Roquette	kg	10,00 €	0,150	1,50	0,300	3,00
Soupe	bout eille	2,60 €	1	2,60	0	0
		<b>Valeur</b>		<b>7,60 €</b>		<b>13,19 €</b>

\* légumes issus de l'agriculture biologique, achetés à l'EARL Gabillard, St-Grégoire (certifié ECOCERT)

### Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,

- un e-mail : [paniers@epi-jdb.fr](mailto:paniers@epi-jdb.fr)
- un coup de fil : 02 99 60 67 27

### Erratum

Une petite erreur s'est glissée dans le *P'tit bio* de la semaine dernière, dans la composition de votre panier.

Les paniers Duos ne devaient pas avoir de soupe, d'où le fait que vous n'en ayiez pas trouvé !

La valeur du panier est cependant la même.  
Désolée pour l'erreur !

### Petit jeu

Julie a horreur des salsifis et des brocolis mais son papa exige qu'elle mange des deux légumes au déjeuner. Julie pousse une grosse larme et obtient la possibilité de ne manger qu'un seul des deux légumes. Son père, également un peu joueur, lui fait alors la proposition suivante : « Pour déterminer le légume que tu mangeras, dis-moi quelque chose, ce que tu voudras, et qui peut être vrai ou faux. Si c'est faux, tu prendras des salsifis ; si c'est vrai, tu mangeras des brocolis. »

Le regard de Julie s'illumine soudainement : elle vient de trouver la faille, une phrase qui l'exemptera des deux légumes. Que va-t-elle dire à son père ?

Réponse : « Je prendrai des salsifis »  
Ni vraie, ni fausse, son père ne peut lui donner aucun des deux légumes...



Tél. 02 99 60 67 27  
site web : [www.epi-jdb.fr](http://www.epi-jdb.fr)  
Mail : [contact@epi-jdb.fr](mailto:contact@epi-jdb.fr)