



## CREVETTES

### AUX TOPINAMBOURS

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 à 5 topinambours
- 20 à 30 grosses crevettes roses cuites
- 20 cl de crème fraîche
- ciboulette
- sel, poivre

Brosser les topinambours, les laver. Dans une casserole, faire chauffer de l'eau salée. Quand elle bout, y plonger les topinambours. Laisser cuire à petits bouillons pendant 15 mn.

Pendant ce temps, décortiquer les crevettes et couper la ciboulette.

Une fois la cuisson terminée, éplucher les topinambours et les couper en tranches épaisses (environs 0,5 cm maximum).

Dans une sauteuse, faire fondre une grosse noisette de beurre et y faire revenir les tranches sur feu moyen environs 5 mn sur chaque face. Elles doivent être dorées et très tendres.

Disposer les tranches de topinambours au fond de 4 ramequins, poser au dessus 5 à 6 crevettes. Saler et poivrer la crème fraîche et en mettre deux à trois cuillerées dans chaque ramequin. Saupoudrer de ciboulette puis enfourner dans un four chaud à environs 180 degrés pendant 5 à 10 mn.

## SOUPE DE TOPINAMBOURS ET RUTABAGAS

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 6 topinambours
- 2 gros rutabagas
- 3 carottes
- 3 pommes de terres
- 2 gros oignons blancs
- environ 25 cl de lait
- 1 noix de beurre
- sel et poivre
- noix de muscade râpée

Pelez les légumes et coupez-les en dés de 2 cm.

Dans un autocuiseur : faites revenir les légumes dans le beurre pendant 5 -10 minutes.

Recouvrez-les d'eau et faites cuire sous pression pendant 10 -15 minutes.

Récupérez les légumes et mixez-les.

Faites-les réchauffer dans une casserole avec le lait.

Ajoutez la noix de muscade.

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 51

		Prix EPI à l'unité	DUO		FAMILLE	
Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par FR-BIO-01			Quantité	Valeur	Quantité	Valeur
Céleri	Kg	2,60 €	0	0	0,500	1,30
Courge musquée	Kg	2,40 €	0	0	2	4,80
Mâche	Kg	10,50 €	0,150	1,575	0,250	2,625
Poireau	Kg	2,60 €	0,500	1,30	0,500	1,30
Pomme de terre	Kg	1,50 €	0,700	1,05	1,200	1,80
Potimarron	Kg	2,60 €	1	2,60	0	0
Rutabaga	Kg	2,30 €	0	0	0,400	0,92
Topinambour	Kg	2,20 €	0,400	0,88	0	0
<b>Valeur</b>			<b>7,405 €</b>		<b>12,745€</b>	

### 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

**TOUTE L'EQUIPE D'EPI VOUS  
SOUHAITE  
D'EXCELLENTE FÊTES DE FIN  
D'ANNEE !!!!!**

**Petit rappel ...  
IL N'Y AURA PAS DE PANIER DE LEGUMES  
LA SEMAINE 52**

