

# RECETTES

## MOUSSE DUO DE POISSON

- 500 g de poisson blanc
- 100 g de saumon fumé
- 6 œufs
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- sel poivre
- **oseille fraîche**

Chauffer le four à 180°C.

Mettre les deux poisson dans le mixeur.

Ajouter la crème, le sel et le poivre. Une fois le mélange homogène, ajouter les 6 blancs d'œufs.

Mixer un bon moment, la préparation doit augmenter un peu son volume.

Séparer la préparation en 2 ; mettre l'une au fond d'un moule à cake, recouvrir d'oseille en couche épaisse. Ajouter à l'autre moitié 3 jaunes d'œufs et recouvrir l'oseille avec.

Mettre à cuire au bain-marie pendant une bonne 1/2 heure.

Vérifier la cuisson à l'aide du couteau. L'idéal est de préparer la mousse la veille et la sortir au dernier moment.

## POIREAUX ET NAVETS À L'ORIENTALE

- 4 poireaux
- 2 navets
- 2 oignons jaunes
- 2 gousses d'ail
- cumin en poudre
- Raz El Hanout
- 2 cuillères de crème fraîche
- Moutarde
- 1 cube de bouillon

Découper les poireaux (sans le vert), les navets et les oignons en rondelles d'un demi-centimètre. Faire cuire à la vapeur 10 mn.

Puis faire revenir à feu vif ces légumes dans un faitout pendant 5 mn dans une noisette de beurre. Ajouter abondamment du Raz El Hanout et du cumin (2 cuillères à soupe de chaque - vous pouvez remplacer le Raz El Hanout par du safran, cannelle et curry). Saler - poivrez. Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde et les gousses d'ail écrasées.

Ajoutez un verre à moutarde (15 cl) d'eau chaude dans lequel vous avez fait dissoudre un cube de bouillon de poule (ou équivalent). Faire cuire à feu doux à l'étouffée (couvrir) 20 mn (30 mn si vous n'avez pas précuit à la vapeur). 5 mn avant la fin de cuisson, ajouter (optionnel) la crème fraîche.

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 44

Produits d'origine Ille-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	
betterave cuite	kg	3,50 €	0,400	1,40	0,500	1,75
navet jaune	kg	2,40 €	0,250	0,60	0,500	1,20
oseille	botte	1,00 €	1	1,00	1	1,00
poireau	kg	2,50 €	0,500	1,25	1,000	2,50
pomme de terre	kg	1,90 €	0,800	1,52	1,25	2,38
potimarron	kg	2,50 €	0,800	1,500	1,500	3,75
	<b>Valeur</b>			<b>7,77 €</b>		<b>12,58 €</b>



### Pour annuler un panier

#### Avant le lundi 10h

- un e-mail : paniers@epi-jdb.fr
- un coup de fil : 02 99 54 52 71

Les sources du P'tit Bio :  
[www.marmilton.org](http://www.marmilton.org)



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)

### Oseille

L'oseille, riche en eau, est faible en calories. Elle est pleine de bonnes choses : fibres, vitamines C et E, fer, oméga 3... La bonne alliée pour bien entrer dans l'hiver !

Elle se conserve 2 à 3 jours dans le bas de votre frigo, dans un verre d'eau et recouverte d'un sachet perforé. Elle se consomme crue en salade comme les épinards, s'incorpore aux sauces blanches, ou cuite pour accompagner des œufs ou de la viande blanche.

N'hésitez pas à nous faire part de vos recettes !

### Des changements aux jardins (suite !)

**Guillaume** vient prendre le relais de Gwénohé sur le poste d'encadrant maraîcher.

Et **Kevin** est le nouvel animateur du réseau d'adhérents ! Il écoutera avec attention vos remarques, vos commentaires et vos compliments bien sûr !

Duo	Famille	Total	évolution
209	67	276	0