

# À TABLE!

## SALADE DE RADIS RED MEAT

Temps de préparation : 20 min  
Temps de cuisson : 0 min

Ingrédients pour deux personnes

- 200 g de mâche
- 2 radis Red meat
- 30 g de radis noir
- une poignée de graines germées
- 50 g de meule de Savoie (ou de Comté)
- 20 g de noisettes
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame (au wasabi pour moi)
- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- 7 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 1 petite cuillère à café de moutarde
- une pincée de sel.

Triez, lavez et essorez soigneusement la mâche. Lavez, brossez et essuyez les radis Red meat. Émincez-les finement à la mandoline. Épluchez le morceau de radis noir et passez-le également à la mandoline. Concassez les noisettes et faites-les griller à feu doux pendant 3/4 minutes dans une petite poêle. Mélangez dans un bol le jus de citron, l'huile de sésame, la moutarde et le sel. Disposez la mâche, les radis, les noisettes, les graines germées, les graines de sésame et la vinaigrette dans un grand saladier. Mélangez bien et dégustez avec des tranches de pain grillé.



## BORTSCH

Temps de préparation : 10 minutes  
Temps de cuisson : 90 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de viande de bœuf dans le collier
- 100 g de poitrine de porc
- 500 g de chou blanc
- 500 g de betteraves rouges
- le quart d'un céleri-rave
- 1 gros oignon
- 1 petit poireau
- 1 cuillerée à soupe de persil haché
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin
- sel et poivre noir du moulin

Préparation de la recette :

Portez 1,5 litre d'eau, salée et poivrée, à ébullition. Mettez-y la viande de bœuf et la poitrine de porc. Laissez cuire à gros bouillons.

Au cours des 30 premières min de la cuisson, écumez régulièrement.

Lavez le chou blanc, éliminez les feuilles abîmées, coupez-le en quatre, ôtez le cœur et taillez les feuilles en julienne (fines lanières).

Détaillez les betteraves, pelées et rincées, en julienne, à l'exception d'une que vous râpez et mélangez au vinaigre.

Pelez le céleri et l'oignon. Ciselez-les. Débitez le blanc de poireau en menus morceaux.

Au bout de 40 min de cuisson, ajoutez les légumes (sauf la betterave râpée). Couvrez et laissez mijoter, sur feu doux, pendant 50 minutes.

Retirez la viande et coupez-la en dés.

Incorporez la betterave râpée au liquide de cuisson. Saupoudrez de persil. Servez chaud.

Accompagnez ce potage d'un peu de crème fraîche.

# LE P'TIT BI

ANNÉE 2013 — SEMAINE 43

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	
betterave cuite	kg	3.70€	0.400	1.48	0.400	1.48
chou blanc	kg	2.20€	0.700	1.54	1	2.20
poireau	kg	2.50€	0.800	2.00	1	2.50
radis red meat	botte	1.20€	1	1.20	1	1.20
salade	unité	1.20€	1	1.20	1	1.20
sarriette	unité	1.00€			1	1.00
tomate cerise	kg	7.00€			0.200	1.40
tomate paola	kg	2.60€			0.600	1.56
	<b>Valeur</b>			<b>7.42€</b>		<b>12.54€</b>

### 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 54 52 71**



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)

[facebook.com/epi.jardinsdubreil](https://www.facebook.com/epi.jardinsdubreil)

[twitter.com/JardinsduBreil](https://twitter.com/JardinsduBreil)

### Le radis red meat

Cette variété de radis, assez méconnue dans nos régions mais très populaire en Asie, offre un goût de radis noir avec une pointe d'arôme de pastèque! (si si...). 60 jours entre le semi et la récolte, la croissance est donc assez rapide et le nouveau né est assez gros! Blanc à l'extérieur et rouge dedans, ce qui lui vaut son appellation de « red meat » (viande rouge) Nous vous proposons pour cette semaine une recette pour déguster ce radis cru.

### Des pommes dans votre panier la semaine prochaine

Cette fois c'est bon! Nous vous avons annoncé que les pommiers sur notre exploitation avaient obtenu la certification Ecocert. La récolte s'annonce bonne, tout comme le fruit lui-même. Vous pourrez en profiter la semaine prochaine dans vos paniers.