

À TABLE!

PURÉE DE TOPINAMBOURS À L'ÉCHALOTE

Temps de préparation : 30 minutes

- Topinambour(s) : 1 kg
- Echalote(s) : 200 g
- Arôme(s) ail, thym, laurier : 1 pc(s)
- Beurre : 40 g
- Sel fin : 6 Pincée(s)
- Moulin à poivre : 6 Tour(s)

Éplucher les topinambours et les tailler en dés de 1 cm, puis les tenir dans de l'eau claire. Éplucher les échalotes et les ciseler finement.

Dans une cocotte en fonte, faire suer les échalotes avec le beurre et les aromates, puis ajouter les topinambours. Saler et poivrer, puis couvrir et cuire à feu doux pendant 25 min. Remuer régulièrement.

Écraser ensuite la pulpe des topinambours à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée..

Duo	Famille	Total	évolution
208	75	282	+1

TAJINE DE TOPINAMBOURS

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Ingrédients (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

Préparation de la recette :

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.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2013 — SEMAINE 06

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
carotte*	kg	2,30€	0	0	1,000	2,30
chou fleur	kg	1,60€	0	0	0,750	1,20
endive	kg	4,50€	0	0	0,750	3,38
mesclun	kg	11,00€	0,200	2,20	0	0
oignon rouge	kg	2,60€	0,400	1,04	0,500	1,30
soupe	unité	3,00€	1,000	3,00	1,000	3,00
topinambour	kg	2,30€	0,500	1,15	0,600	1,38
		Valeur		7,39 €		12,56 €

* fournie par Jean-Baptiste Galerme, 35230 Saint-Erblon. Issue de l'AB

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.marmiton.org



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr



RESEAU COCAGNE

Topinambour

Légume « oublié », le topinambour revient sur le devant de la scène et dans vos paniers! Parfois soupçonné d'être la cause de digestions difficiles, il existe néanmoins quelques astuces pour contrecarrer ces effets indésirables. En effet, la nature étant bien faite, quelques légumes, s'ils sont cuits dans la même eau, permettent de « compenser » les effets négatifs du topinambour: pomme de terre ou céleri pour les classiques, feuille de sauge ou clous de girofle pour plus d'inventivité. Dernière solution, ajouter quelques cuillères à café de bicarbonate de soude (que l'on trouve en pharmacie, droguerie, etc.)

Silence, ça pousse...

Beaucoup de choses à découvrir ces jours-ci dans la serre à semis! Ici: les navets, protégés sous une bâche, attendent d'arriver à maturité pour être plantés...

