

Tomates à la provençale

Pour 2 personnes

Temps de préparation 15 min

Temps de cuisson 15 min

5 tomates rondes

1 botte de persil ou autre aromate suivant les goûts

3 gousses d'ail

2 cuillères à soupe de gomasio

1 cuillère à soupe de graines de

lin

huile d'olive

Sel

Lavez les tomates, ôtez le pédoncule et coupez les en deux transversalement.

Saupoudrez de sel l'intérieur des tomates, et retournez-les sur une assiette pendant 15 minutes pour qu'elles dégorgent un peu.

Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les tomates 1 minute de chaque côté.

Disposez dans un plat, face bombée contre le plat.

Lavez la botte de persil, prélevez les feuilles. Hachez les feuilles avec le gomasio (mélange de sel et de graines de sésame), les gousses d'ail et les graines de lin.

Étalez la préparation sur les hauts des tomates. Versez un filet d'huile d'olive dessus, et mettez à four chaud 15 minutes thermostat 6 et servez chaud !

Tarte tatin à la tomate et vinaigre balsamique

Ingrédients (pour 4) : 1 pâte feuilletée - 6 tomates moyennes - 50 g de beurre - 2 c. à soupe d'huile d'olive - 3 c. à soupe de vinaigre balsamique - 1 c. à soupe de sucre - poivre noir du moulin

Laver les tomates, les essuyer et les couper en 2 dans le sens de l'épaisseur. Faire fondre le beurre avec l'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive assez grande pour contenir les tomates coupées.

Poser les tomates, côté coupé vers le haut. Saler, poivrer et faire saisir sur feu assez vif pendant 5 mn.

Verser le vinaigre balsamique, ajouter le sucre dans la poêle (pas sur les tomates), secouer la poêle quelques secondes. Baisser le feu et laisser mijoter à découvert pendant 20 mn en retournant les tomates de temps en temps. Préchauffez le four 210°.

Mettez les tomates côté bombé vers le fond, dans un moule tapissé de papier sulfurisé. Piquer la pâte de quelques coups de fourchette et la poser sur les tomates en rentrant un peu la pâte qui dépasse vers l'intérieur.

Baisser le thermostat du four à 180° et faire cuire la tarte pendant 25 à 30 mn. Démouler la tatin sur le plat et servir aussitôt éventuellement agrémentée de quelques copeaux de parmesan. Vous pouvez l'accompagner d'une bonne salade.

LE PANIER

DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2018 — Semaine 37

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Famille	Mont
Pomme de terre	Kg	III	1,90	1	1,90	0,8	1,52
Aubergine	Kg	II	3,90	0,18	0,7		
Potimarron	Kg	III	2,60	0,8	2,08		
Courgette	Kg	II	2,50			0,7	1,75
Aromatique	Botte	II	1,20	1	1,20	1	1,20
Tomate Paola	Kg	II	2,80	0,7	1,96	1	2,80
Concombre	Kg	II	3,20			0,55	1,76
Oignon rouge	Kg	II	6,80	0,25	0,68	0,25	0,68
Tomate cerise	Kg	I	6,80			0,4	2,72
Salade	Kg	I	1,20			1	1,20
					8,52		13,63

Conservation I: courte (1-3 j.) II: moyenne (3-7 j.) III: longue (+7 j.)



Pour annuler un panier

Avant le lundi 8h

- un e-mail : paniers@jardinsdubreil.fr

- un coup de fil : 02 99 54 52 71

- sur votre espace adhérent sur le site internet



Tél. 02 99 54 52 71

site web : www.jardinsdubreil.fr

Mail : paniers@jardinsdubreil.fr

facebook.com/jardinsdubreil

Journée des adhérents le samedi 29 /09

De 11h à 16h nous vous accueillerons aux Jardins, avec au programme :

- une visite guidée des Jardins
- une activité terrarium pour les enfants
- un mini-marché de nos légumes, pour les personnes qui souhaiteraient compléter leur panier
- **et pour le déjeuner, un pique-nique partagé** : chacun ramène du salé ou du sucré à partager avec tout le monde. Nous mettrons sans doute un barbecue à disposition, à confirmer ! Et nous nous chargeons des boissons.

Cette journée des adhérents remplace donc la journée Portes ouvertes cette année. Néanmoins, elle est ouverte à tous, donc n'hésitez pas à en parler autour de vous.

Merci de nous informer de votre venue pour une meilleure organisation!