

## Tomates farcies végétariennes

4 grosses tomates, 170gr de mélange de céréales et légumes secs, 1 petit poivron, 1 petite courgette, 1 gousse d'ail, 1 échalote, persil, Huile d'olive, sel, poivre

Préchauffez le four à 180° C. Lavez les tomates. Découpez un chapeau et videz-les (attention pas trop). Pelez les courgettes coupez-les en petits dés. Coupez le poivron très finement. Hachez finement l'ail, l'échalote et le persil. Versez le mélange de céréales dans un grand volume d'eau bouillante. Laissez cuire pendant 10 minutes. Égouttez et assaisonnez.

Chauffez 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle, faites-y revenir les oignons et l'ail. Ajoutez les courgettes, le poivron et la chair des tomates. Laissez cuire 5 mn en remuant de temps en temps. Ajoutez le persil et le mélange de céréales. Farcissez les tomates et replacez les chapeaux. Placez-les dans un plat, arrosez d'huile et faites cuire au four pendant 20 à 25 minutes à 180°C.

## Aubergine et mozzarella mariné

2 aubergines, 2 mozzarella, 2 c.a.s de chapelure de pain, 2 c.a.s de vinaigre balsamique, 2 c.a.s sauce soja sucrée, 2 c.a.c de paprika, huile d'olive.

Faire préchauffer le four à 180°. Couper les aubergines en rondelle d'1cm et couper les mozzarella en demi tranches.

Pour la marinade: dans un bol, mélanger le vinaigre balsamique, la sauce soja, le paprika et un bon filet d'huile d'olive.

Étaler une partie la marinade sur les rondelles d'aubergines puis y déposer la mozzarella.

Mélanger la chapelure avec le restant de marinade et étaler ce mélange sur l'assemblage aubergine et mozzarella.

Mettre au four 20min.



Cofinancé par  
l'Union européenne



Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 25/08/2025

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Tomate paola	3.80€/kg	1	3.80	tomate ancienne	4.90€/kg	1	4.90
Aubergine	4.80€/kg	0.5	2.40	Aubergine	4.80€/kg	0.9	4.32
Courgette	3.60	0.4	1.44	Concombre	1.50€/p	1	1.50
Concombre	1.50€/p	1	1.50	Tomate paola	3.80/kg	1	3.80
Tomate cerise	8.80€/kg	0.15	1.32	Tomate cerise	8.80€/kg	0.2	1.76
			10.46				16.28

## Wanted : nouveaux adhérents !

**Le nombre paniers a fortement baissé cette année, nous cherchons donc de nouveaux/elles adhérent.es, et profitons donc de la rentrée pour parler de nous autour de vous! :)**

Vos ami.es et collègues lorgnent sur votre panier hebdomadaire et regardent vos légumes avec envie?

Ils rêvent aux recettes proposées dans le P'tit bio? Se disent que finalement les choux c'est chou?

Ils prennent des nouvelles de l'équipe et s'interrogent sur ce que nous semons en ce moment pour en faire de même dans leur potager?

**BONNE NOUVELLE!** Nous avons de la place pour de nouveaux adhérents! Ils pourront désormais bénéficier des mêmes avantages que vous, alors c'est le moment!

N'hésitez pas à parler de nos paniers, c'est l'occasion pour vous de vous arranger pour aller chercher les légumes en alternant avec d'autres adhérents par exemple. Cela évite des trajets et fait gagner du temps!

Vous serez sans conteste nos meilleur.e.s ambassadeurs et ambassadrices, alors n'hésitez pas! Merci pour votre soutien.

## Ventes spéciales de légumes d'été:

Une vente spéciale de légumes d'été (tomate, tomate cerise, aubergine, etc.) est prévue pour cette semaine. Vérifiez vos spams, il y aura sûrement un mail de notre part.