



## PÂTISSONS AUX TOMATES ET PERSILLADE

Préparation : 10 min - Cuisson : 2 x 20 min - Pour 4 personnes

- 1 à 2 pâtissons suivant la grosseur
- 2 petites tomates
- 4 à 5 gousses d'ail
- 1 petit bouquet de persil
- sel, poivre
- huile d'olive

Préchauffer votre four à 200°C (thermostat 6-7).

Prendre le lèche-frite du four et bien le huiler.

Découper les pâtissons en tranches épaisses (environ 1,5 cm). Il n'est pas nécessaire de les peler. Les déposer sur le lèche-frite, saler, poivrer. Enfourner pour 20 minutes.

Pendant ce temps, préparer le persillade en mixant le persil et l'ail. Couper les tomates en quartiers.

Au bout des 20 minutes, retourner les pâtissons. La face collée au lèche-frite doit être bien caramélisée. Rajouter les bouts de tomates et renfourner pour encore 20 minutes.

5 minutes avant la fin, parsemer de persillade fraîche.

Servir sitôt cuits.

*Très sympa en apéritif, le pâtisson donne un goût de caramel.*

## ÇA N'A RIEN À VOIR

« Toute ma jeunesse on me disait : Vous verrez quand vous aurez 50 ans. J'ai 50 ans. Je n'ai rien vu. »

Érik Satie

## TIAN AU FENOUIL

Pour 4 personnes - Cuisson 1 h

- 1 aubergine
- 2 courgettes
- 3 tomates
- 3 gousses d'ail
- 1 c. à c. de graines de fenouil
- 5 cl d'huile d'olive

Hacher l'ail finement et le parsemer dans le fond d'un plat à gratin préalablement graissé.

Couper les aubergines, les tomates et les courgettes en rondelles. Les ranger par alternance dans le plat à gratin.

Saler et poivrer fortement. Arroser avec un filet d'huile d'olive et parsemer les graines de fenouil.

Ajouter 5 cl d'eau dans le fond du plat à gratin, avant de couvrir l'ensemble avec une feuille de papier aluminium. Enfourner à 200°C pendant 45 minutes à 1 heure.

Servir chaud.

## AUBERGINES PANÉES

Préparation : 20 min - Cuisson : 12 min - Pour 4 personnes

- 2 aubergines
- 4 œufs
- 60 g de farine
- 120 g de chapelure
- huile d'olive
- mélange 4 épices
- Sel, poivre

Lavez puis coupez les aubergines en rondelles d'1/2 cm.

Portez à ébullition une casserole d'eau salée et faites blanchir les aubergines pendant 3 min. Égouttez bien et séchez les aubergines.

Mettez la farine dans une assiette, puis les œufs battus avec 1 bonne pincée de sel et du mélange 4 épices dans une deuxième assiette. Mettez la chapelure dans une troisième assiette.

Plongez successivement les rondelles d'aubergine dans les trois assiettes.

Disposez les aubergines dans un plat et mettez-les au réfrigérateur au moins 1 heure.

Faites-les ensuite frire à la poêle dans un peu d'huile d'olive bien chaude mais non fumante.

Épongez ensuite dans du papier absorbant.

# LE P'TIT BI

ANNÉE 2008 — SEMAINE 34

## DANS VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par ECOCERT EPI – 35740 Pacé		Prix EPI à l'unité	1 part (nombre d'unités)	2 parts (nombre d'unités)	4 parts (nombre d'unités)
Aubergines	kg	3,30	0,15	0,30	0,50
Basilic	bouquet	0,80	1,00		1,00
Concombre	pièce	1,10	1,00		1,00
Courgettes	kg	1,50		0,25	0,40
Fenouil	pièce	0,80		1,00	1,00
Haricots verts	kg	6,00	0,20	0,40	
Pâtissons	kg	1,80			0,50
Poivrons	kg	3,30			0,30
Salade	pièce	1,00	1,00	1,00	1,00
Tomates	kg	2,20	0,50	1,00	2,00
Valeur →			5,70 €	7,77 €	12,24 €

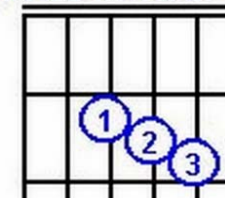
Les sources du P'tit Bio :  
[www.meilleurduchef.com](http://www.meilleurduchef.com)  
[www.certiferme.com](http://www.certiferme.com)  
[www.marmilon.org](http://www.marmilon.org)

Solution des rébus précédents :  
Mas - Hisse  
Basilique

## LE RÉBUS DE LA SEMAINE



Mi La Ré Sol Si Mi



Rue Jean-Marie David  
Parc de la Teillais - 35740 Pacé  
Tél. 02 99 60 67 27  
Directeur : Patrick Blot  
courriel : epi.jdb@libertysurf.fr