



TAJINE DE VIANDE HACHÉE AVEC AUBERGINE, COURGETTE ET PIMENT VERT

- 400 g de viande hachée
- 4 tomates
- 1 oignon
- 1/2 c. à c. de piment doux moulu
- 1/2 c. à c. de cumin en poudre
- 1/2 bouquet de persil
- 1/2 verre a thé d'huile d'olive
- 1 c. à c. de sel
- 1/2 c. à c. de poivre
- 1 gousse d'ail
- Olives vertes
- Olives noires
- Piment vert
- 1 aubergine
- 1 courgette

Mélanger la viande hachée, 1/4 de l'oignon hache et la moitié du bouquet de persil.

Y ajouter le piment en poudre, le cumin et 1/2 c. à c. de sel. Mélanger le tout puis former des petites boulettes qu'on met de côté.

Dans le tajine, râper les tomates, ajouter l'oignon haché, le persil haché, piment vert, courgette et aubergine, sel, cumin, l'ail, le poivre et l'huile.

Cuire a feu doux pendant 10 à 15 min.

Enfin, ajouter les boulettes et faire cuire 15 minutes à feu moyen.

MELON AU CONCOMBRE ET TOMATES CERISES

- 2 melons
- une vingtaine de tomates cerises
- 1 concombre
- 2 avocats
- 1 c. à s. de ciboulette hachée
- 2 c. à s. de graine de sésame
- 4 c. à s. de citron
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre



Coupez le melon en deux, enlevez les graines. Prélevez la chair avec une cuillère à pomme parisienne ou une cuillère à melon (les billes sont plus régulières avec une cuillère à pomme). Gardez les écorces. Pareil pour les avocats.

Plongez les tomates cerises quelques secondes dans de l'eau bouillante pour pouvoir les peler.

Mettez les billes de melon et avocats dans un saladier. Assaisonnez avec le mélange de citron et huile d'olive et ciboulette.

Mélangez bien, ajoutez délicatement les tomates.

Remettez la salade dans les écorces de melon et parsemez de graines de sésame.

ÇA N'A RIEN À VOIR

« Si la vue d'un bureau encombré évoque un esprit encombré... que penser d'un bureau vide ? »

Catherine Shae

Venez faire votre marché aux Jardins !

Nous vous accueillons au Breil tous les jeudis soirs de 16 h à 19 h.
Qu'on se le dise !

LE P'TIT BI

ANNÉE 2008 — SEMAINE 37

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	0,30	
Basilic	bouquet	0,80	1,00	1,00
Courgettes	kg	2,30	0,30	0,50
Haricots demi-secs	kg	6,50	0,30	
Navets	botte	1,30	1,00	
Pâtissons	kg	2,00	0,30	0,30
Poivrons	kg	3,50	0,30	0,50
Pommes de terre	kg	2,00		1,50
Salade	pièce	1,10		1,00
Tomates	kg	2,50	1,00	
Tomates cerises	kg	5,50		0,70
	Valeur →		4,44 €	6,84 € 11,65 €

Les sources du P'tit Bio :
recette.une-recette.com
www.passeportsante.net

Solution du rébus
précédents :
Court jet



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

HARICOTS VERTS ET CARTON ROUGE

COMME vous l'avez remarqué, les haricots livrés la semaine dernière étaient filandreux au possible. Toutes nos excuses pour ce défaut de qualité. La variété en cause est en tout cas désormais bien répertoriée et ne remettra plus les pieds dans vos paniers !

RÉBUS RECYCLÉ

