



TARTE TATIN À LA TOMATE

- 800 g de tomates
- 200 g de farine
- 170 g de beurre
- 1 œuf
- 40 g de sucre en poudre
- 10 cl d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 2 brins de romarin
- 1 feuille de laurier
- 10 g de sel

Préchauffez le four à 170 °C (Th 6).

Coupez les tomates en deux et épépinez-les.

Versez l'huile et 30 g de sucre dans un plat à four, et laissez cuire à feu doux jusqu'à obtention d'un caramel.

Ajoutez les tomates, le thym, le laurier, l'ail et le romarin.

Enfournez et laissez cuire pendant 20 minutes.

Puis enlevez les aromates et faites égoutter les tomates dans une passoire, pendant 1 heure.

Mettez dans un moule les tomates confites.

Étape suivante :

Préparez la pâte en mélangeant la farine, le beurre, l'œuf, le sel, les 10 g de sucre et le romarin finement haché (1 cc).

Étalez la pâte sur les tomates et laissez-la reposer 3 heures.

Faites cuire 20 minutes au four à 170 °C.

Démoulez la tarte chaude et nappez-la du jus des tomates si vous le souhaitez.

SOUPE FROIDE DE MELON ET PASTÈQUE

Préparation : 10 min - Pour 4 personnes

- 1 demi melon vert ou 1 melon orange
- 1 demi pastèque
- sel, poivre,
- crème fraîche

Couper les fruits en petits morceaux, enlever les pépins et mixer le tout. Laisser refroidir au frigo une heure minimum. Servir froid.

Assaisonner au goût et ajouter une petite cuillère de crème fraîche si vous aimez.

COCKTAIL À LA PASTÈQUE

Préparation : 5 min - Pour 2 personnes

- 2 grosses tranches de pastèque
- 2 grosses boules de glace au citron
- 3 cuillères à soupe de sirop de fraise ou grenadine
- un peu de sucre en poudre

Couper deux belles tranches de pastèque, enlever les pépins. Couper les morceaux grossièrement et les mettre dans le mixeur.

Ajouter deux grosses boules de glace au citron dans le mixeur. Mixer le tout.

Dans un bol, verser le sirop. Dans une soucoupe, verser le sucre en poudre. Prendre un verre, tête à l'envers, le faire tremper dans le sirop puis dans le sucre, pour la déco.

Verser dans chaque verre la préparation à la pastèque. Mettre une paille et servir de suite car elle se consomme bien frais.

Pour finir... Dans un plat, proposer des tranches de pastèque pour accompagner ce cocktail.

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 BIO

ANNÉE 2008 — SEMAINE 38

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
Courgettes	kg	2,30	0,30	0,50
Melon	pièce	2,50	1,00	1,00
Oignons rouges	kg	3,50		0,12
Pastèque	le quart	1,75		1,00
Pâtissons	kg	2,00		0,50
Persil	bouquet	0,80	1,00	1,00
Pommes de terre	kg	2,00	0,25	1,00
Salade	pièce	1,10		1,00
Tomates	kg	2,20		1,00
Valeur →		4,49 €	7,00 €	11,66 €

LA PASTÈQUE

CONSERVEZ-LA quelques jours au réfrigérateur car la chaleur accélère le mûrissement et rend la chair farineuse. Envelopper la partie découverte dans du film alimentaire est la seule précaution à prendre avec ce fruit antichoc.

Consommez-la en tranches, en croquant dans sa chair à pleines dents. Délicieusement sucrée, son jus rafraîchit à tout moment de la journée. La pastèque se glisse également dans une salade ou sur des brochettes de fruits, en cubes, en billes (à l'aide d'une cuillère parisienne). Pensez alors à la débarrasser de ses graines.

Un peu d'originalité : quelques tours de moulin à poivre transforment cette même tranche en entrée piquante. Sa chair se consomme aussi mixée, pour confectionner un granité, ou avec de l'eau gazeuse et du jus de citron pour concocter une boisson très désaltérante.

Mais la pastèque peut aussi s'incorporer dans des mets salés. Glissée en cubes dans le jus de cuisson des viandes, comme le mouton ou l'agneau, elle donne une étonnante sauce, épaisse, mais surtout dégraissée.

Utilisée comme condiment aux Etats-Unis, elle est, là-bas, confite dans du vinaigre. Elle sert également de base à la fabrication de la bière en Russie.

Enfin, sachez qu'en Israël, on est très friand de ses pépins séchés et salés, que l'on déguste devant la télévision ou à l'heure de l'apéritif.



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