



## COLOMBO DE THON ROUGE AUX COURGETTES ET À LA TOMATE

Préparation : 10 min - Cuisson : 20 min -  
Pour 5 personnes

- 500 g de thon rouge
- 300 g de courgettes
- 150 g de tomates
- 2 cuillères à soupe d'huile tournesol
- 5 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de graine de cumin
- 2 cuillères à café de curcuma
- 3 cuillères à café de poudre de curry
- le jus d' 1/2 citron
- sel
- persil

Découper le thon, les courgettes, les tomates en gros cubes.

Hacher grossièrement l'ail et l'oignon, les faire revenir dans l'huile avec les graines de cumin jusqu'à une faible coloration.

Rajouter les morceaux de thon dans cette préparation, laisser saisir sur feu vif en rajoutant du sel, puis les morceaux de courgettes et de tomates.

Saupoudrer cette préparation de la poudre de curry et du curcuma, laisser mijoter 15 minutes à feu doux.

En fin de cuisson rajouter le jus de citron.

Dresser dans un plat de service et décorer de persil ciselé.

Cette recette s'accompagne très bien de riz basmati.

## TARTE FOND DU FRIGO

- 4 grosses tomates
- 2 gros oignons
- 1 petit bocal de sauce pesto
- 1 pâte brisée
- huile d'olive

Foncer la pâte brisée dans un moule à tarte. La piquer et la précuire 20 minutes dans un four préchauffé à 200° C.

Couper les tomates et les oignons en 6 gros quartiers et les cuire une dizaine de minutes dans un poêle avec un peu d'huile d'olive en mélangeant très souvent.

Étaler la sauce pesto sur le fond de tarte précuit, ajouter les tomates et les oignons.

Cuire la tarte 30 minutes dans le four à 200° C.

## ÇA N'A RIEN À VOIR

« Une femme sans homme,  
c'est comme un poisson sans  
bicyclette. »

Pierre Desproges

## COUCI-COÛÇA : LE FENOUIL

Avant toute préparation, coupez les tiges et le plumet, mais ne les jetez pas. Une fois séchés, ils parfumeront courts-bouillons et autres plats de poisson d'une note d'anis.

Consommez-le après avoir ôté les feuilles extérieures du bulbe (souvent coriaces) et l'avoir rincé sous l'eau. Il se déguste cru, en lanières à tremper dans une sauce (aïoli, anchoïade...) lors d'un apéritif anisé ou émincé pour composer une salade craquante. Melon, jambon, pommes fruits, pommes de terre, fromages frais et poissons fumés font partie de ses meilleures alliances. Essayez aussi de le râper sur un plat de pâtes, arrosées d'un trait d'huile d'olive, à la mode italienne.

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 — SEMAINE 29

## DANS VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Produits d'origine Ile-et-Vilaine - Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par ÉCOCERT EPI - 35740 Pacé		Prix EPI à l'unité	1 part (nombre d'unités)	2 parts (nombre d'unités)	4 parts (nombre d'unités)
Basilic	botte	0,90	1,00	1,00	1,00
Concombre	pièce	1,40		1,00	
Fenouil	pièce	1,20	1,00		
Haricot vert	kg	8,00			0,50
Oignon	botte	2,10	1,00	1,00	1,00
Pomme de terre	kg	2,20	0,20	0,50	1,00
Salade	pièce	1,20		1,00	
Tomate	kg	3,00	0,20	0,50	1,00
		Valeur →	5,24 €	8,20 €	12,20 €

### Les sources

du P'tit Bio :  
[www.une-recette.fr](http://www.une-recette.fr)  
[huuumm-k-cbon.avekc.lynhoch.over-blog.com](http://huuumm-k-cbon.avekc.lynhoch.over-blog.com)

### Le rébus de la semaine dernière :

Ari (Vatanen) - Cau - Vert



Rue Jean-Marie David  
Parc de la Teillais - 35740 Pacé  
Tél. 02 99 60 67 27  
Directeur : Patrick Blot  
site web : [www.epi-jdb.fr](http://www.epi-jdb.fr)  
Mél : [contact@epi-jdb.fr](mailto:contact@epi-jdb.fr)

Si vous avez chez vous un ou plusieurs paniers, merci de le(s) rapporter sans délai à votre lieu de dépôt, nous sommes en rupture de stock.