

CRUMBLE TOMATES MOZZARELLA

Pour 4 personnes

- 1 boule de Mozzarella
- 5 tomates
- 150g de farine
- 50g de parmesan
- 70g de beurre
- 30g de pignons de pin
- 2 C à S de vinaigre balsamique
- huile d'olive
- sel, poivre
- piment
- 2 gousses d'ail,
- thym

Couper les tomates en deux et les faire cuire avec un peu d'huile d'olive face coupée sur une poêle a feu vif pendant 5 minutes.

Ajouter l'ail, le sel, le poivre, le piment, le thym et un peu d'huile d'olive, couvrir et laisser cuire 20 minutes à feu doux.

Préchauffer votre four à 210°

Pendant ce temps préparer la pâte à crumble en mélangeant la farine et le beurre mou (le mélange doit être sableux), puis ajouter le parmesan et les pignons de pin.

Quand les tomates sont cuites, faire déglacer la poêle avec le vinaigre balsamique jusqu'à évaporation puis disposer successivement dans un plat 1 couche de tomates puis une couche de mozzarella.

Parsemer de crumble.

Mettre au four 20 minutes.

TARTE AUX PATISSONS

pour 6 personnes

- 1 rouleau de pâte Brisée
- 500 g de petits patissons épluchés et coupés en gros dés
- 400 ml de crème fraîche,
- 300 ml d'eau,
- 300 ml de lait,
- 150 g fromage de chèvre frais,
- 3 oeufs,
- 2 c. à soupe de parmesan rapé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre au moulin

Dans une casserole cuire les patissons dans le mélange 300 ml d'eau et 300 ml de lait 20mn et égoutter.

Les mettre dans un mixer ajouter la crème, les oeufs, le sel mixer 2 minutes.

Dans un moule à tarte beurré étaler la pâte, recouvrir de fromage frais de chèvre et de parmesan, puis verser la purée de patissons. Mettre au four 30mn à 150°C.

Servir chaud.

COUCI-COUÇA

Pour faire **dorer les oignons** sans qu'ils ne finissent calcinés, enduisez-les au préalable d'un peu de farine. Une fois revenus dans la poêle, ils auront une jolie couleur dorée !

Pour éviter que le **goût de l'oignon** ne soit trop prononcé, dans une salade par exemple, plongez vos rondelles d'oignon successivement dans de l'eau bouillante puis de l'eau glacée pendant quelques secondes. Le goût de l'oignon sera toujours présent, mais moins fort !

ÇA N'A RIEN À VOIR

Le bonheur individuel se doit de produire des retombées collectives, faute de quoi, la société n'est qu'un rêve de prédateur.

Daniel Pennac

LE PETIT BI

ANNÉE 2009 - SEMAINE 32

DANS VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

	Prix EPI à l'unité	1 part (nombre d'unité)	2 parts (nombre d'unité)	4 parts (nombre d'unité)
Tomate	2,5 € le kg	0,500 kg	1 kg	1,2 kg
Pomme de terre	2,1 € le kg	0,350 kg		1
Patisson	2,1 € le kg	0,250 kg		0,500 kg
Concombre	1,4 € la pièce	1 pièce	1 pièce	1 pièce
Aubergine	2,4 € le kg			0,250 kg
Haricot vert	7,5 € le kg		0,400 kg	
Oignon rouge	2,5 € le kg	0,250 kg	0,250 kg	0,500 kg
Courgette	1,5 € le kg		0,500 kg	
Tomate cerise	7 € le kg			0,350 kg
	Valeur →	4,54 €	8,28 €	11,85 €

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II
Issus de l'agriculture biologique – Certifié par Ecocert – EPI – 35740 Pacé

CARPACCIO DE COURGETTE

Une petite entrée chic, légère et simplissime qui révolutionne la courgette ...

Pour 4 personnes :

- 2 petites courgettes vertes
- 8 CS d'huile d'olive
- 1 citron jaune
- du basilic frais
- 1 poignée de noix (environ 10) hachées
- 1 poignée de copeaux de parmesan (environ 30)

Bien laver les courgettes à l'eau froide, les équeuter (ne pas les éplucher). Couper chaque courgette en 2 dans le sens de la longueur. Puis, à l'aide du rasoir à légume, tailler les courgettes en longues lanières, et les disposer dans les assiettes. Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le jus de citron et le basilic préalablement haché ; bien émulsionner. Arroser les courgettes de cette sauce, et parsemer de noix (grossièrement hachées) et de copeaux de parmesan. Réfrigérer avant de servir

Les sources du P'tit bio
<http://bouledecoton.free.fr>
www.750g.com
www.trucsdgrandmere.com
www.lapenseedujour.net



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
Mél : contact@epi-jdb.fr