

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.

GASPACHO AUX COURGETTES GRILLÉES

Pour 4 personnes

- 2 courgettes moyennes, fendues sur la longueur
- 3 tomates moyennes en quartiers
- 1 petit poivron rouge
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à table + 1 c. à thé d'huile d'olive
- 1 c. à table de vinaigre de vin rouge
- ½ c. à thé de sauce de piment fort
- ½ c. à thé de sel

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Étendre les demi-courgettes sur une tôle ou un plat pour le four. Badigeonner avec un peu d'huile d'olive (environ 5 ml ou 1 c. à thé). Cuire au four 15 à 20 minutes. Retirer et laisser tiédir.

Mettre au robot culinaire avec tous les autres ingrédients, jusqu'à l'obtention d'une purée relativement fine, mais où l'on distingue encore les ingrédients principaux. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Le gaspacho est une soupe froide d'origine espagnole qui se sert au début du repas. Idéal quand il fait très chaud. On peut même y mettre des glaçons...

On peut utiliser les surplus de courgettes grillées cuisinées la veille, au four ou sur le barbecue. Si on n'en a pas, le concombre peut prendre la place de la courgette, pour une version plus classique.

Si on aime le gaspacho bien froid, mettre 10 minutes au congélateur juste avant de servir.

Pour donner un coup d'oeil différent, employer des poivrons orange ou jaunes, qui seront du plus bel effet.

Pas de tomates fraîches sous la main? Des tomates en boîte feront bien l'affaire.

LE PETIT BI

ANNÉE 2009 - SEMAINE 34

DANS VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Légumes	Prix EPI à l'unité	1 part (nombre d'unité)	2 parts (nombre d'unité)	4 parts (nombre d'unité)
tomate	2,3 € le kilo	750 g	1 kg	1,2 kg
basilic ou persil	0,9 € la botte	1	1	1
pâtisson	3,4 € le kilo	400 g	500 g	500 g
concombre	1,4 € la pièce		1	1
aubergine	3 € le kilo			250 g
échalotte	6 € le kilo		150 g	200 g
pomme de terre	2,1 € le kilo			500 g
courgette	1,5 € le kilo		500 g	500 g
tomate cerise	2€ la barquette	1		1
	Valeur	5,99 €	7,95 €	12,51 €

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

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



POURQUOI METTRE LA COURGETTE ET LE PÂTISSON AU MENU ?

- Polyvalents, ils se prêtent à de nombreuses préparations culinaires, en entrée, en accompagnement ou au dessert.
- Leur chair aqueuse est très rafraîchissante.
- La courgette et le pâtisson contiennent plusieurs vitamines et minéraux.
- Ils sont une source de substances antioxydantes.

En savoir plus : www.passeportsante.net

ÇA N'A RIEN À VOIR

Pour vous soulager rapidement du stress, essayez la lenteur.

Lily Tomlin