

TIRAMISU DE TOMATE À LA CRÈME CHÈVRE/FENOUIL ET NOISETTES CROQUANTES

Préparation : 15 minutes. Cuisson : 20 min.
Pour 2 personne(s)

- 1 belle tomate coeur de boeuf
- 1 cas d'huile d'olive
- 20 gr de farine
- 15 gr de beurre
- quelques noisettes
- vinaigre balsamique, poivre, sel, tabasco
- 2 crottins de chèvre
- 10 ml de crème fraîche liquide
- 10 gr de graines de fenouil, une pincée de cumin
- 1 tranche de pain type pain poilane
- 10 gr de parmesan

Faire la couche de "biscuits" :

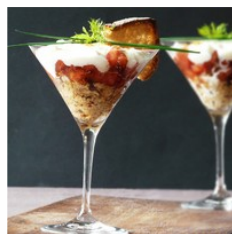
Mélanger le beurre et la farine et le parmesan comme un crumble. Concasser les noisettes et les faire griller légèrement au four (profiter en aussi pour faire dorer votre pain poilane si vous n'avez pas de grille pain). Rajouter les noisettes à la pâte avec une petite pincée de cumin, et enfourner sur du papier sulfurisé à 180°C pendant 20 minutes, bien surveiller la cuisson. Laisser refroidir jusqu'à ce que la pâte soit bien croustillante.

Découper la tomate en petits dés. Dans un bol, mettre la tomate, et assaisonner de quelques gouttes de tabasco, sel, poivre, la cuillère à soupe d'huile d'olive et le vinaigre balsamique.

Préparer la dernière couche :

Faire chauffer à feu doux la crème liquide, en laissant infuser tout doucement les graines de fenouil une dizaine de minutes. Retirer du feu, et passer la crème pour enlever les graines de fenouil. A l'aide d'une fourchette, écraser le chèvre, puis incorporer la crème, lisser le tout à la fourchette en retravaillant un peu la préparation.

Déposer dans une verrine, une couche de pâte, une couche de tomates, une couche de chèvre. Finir en parsemant de piment doux d'espelette et de brins de ciboulettes. Découper un petit bout d'une tranche de pain poilane à servir avec (ici disposé façon tranche de citron pour un cocktail).



LE PETIT BI

ANNÉE 2009 - SEMAINE 37

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	2,5 € le kilo	500 g	1,2 kg	1,5 kg
aubergine	3 € le kilo	200 g		400 g
concombre	1,4 € la pièce		1	
poivron	3,5 € le kilo		200 g	300 g
courgette	1,5 € le kilo			600 g
tomate cerise	2 € la barquette			1
patisson	4 € le kilo	300 g		
pastèque	1,75 € le kilo			1
aromate	0,9 € la botte	1	1	
melon	3,3 € le kilo			500 g
haricot beurre	8 € le kilo		300 g	
salade	1,5 € l'unité	1		
		5,45 €	8,40 €	12,3€

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
www.750g.com



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

CAKE POIVRONS MOZZARELLA

Préparation : 50 minutes. Cuisson : 30 minutes.

- 4 poivrons de couleurs différentes
- Mozzarella
- Herbes de Provence
- Sel, poivre
- Epices (au choix)
- Filet d'huile d'olive

Faire griller les poivrons au four pour pouvoir les éplucher plus facilement.

Une fois les poivrons épluchés, les intercaler dans un plat à cake avec les tranches de mozzarella (jouer avec les couleurs des poivrons). Mettre entre chaque rangé, sel, poivre, épices et filet d'huile d'olive.
Passer au four 30 minutes th. 6 (180°C)