



CRUMBLE DE TOMATES ET COURGETTES

Pour 4 personnes

- 2-3 courgettes
- 500 g de tomates
- 80 g de chapelure
- 80 g de parmesan
- 80 g de farine
- 80 g de beurre
- herbes de Provence
- sel, poivre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Couper les tomates et les courgettes grossièrement en dés, et les mettre dans un plat allant au four.

Les assaisonner avec l'huile d'olive, le sel, le poivre et les herbes de Provence.

Mettre le tout au four (200°C) pendant 30 mn.

Pendant ce temps, préparer la pâte en mixant la farine, le beurre, le parmesan et la chapelure.

Sortir le plat du four et déposer la pâte sableuse sur les légumes. Remettre au four environ 20 mn en surveillant que cela ne se colore pas trop vite (dans ce cas, mettre du papier aluminium sur le plat)

FLAN DE CHOU RAVE

Pour 4 personnes

- 2 petits choux raves
- 3 œufs
- 300 g de fromage frais
- 1 c. à soupe de muscade
- 1 c. à café de sel
- Poivre
- Beurre (pour les ramequins)

Eplucher les choux-raves, les couper en cubes de 2 cm de côté et les faire cuire au cuit-vapeur 30 mn (ou les faire bouillir 30 mn et les éplucher et les couper ensuite).

Les écraser en purée, puis les mélanger aux autres ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Verser dans les ramequins ou le plat préalablement badigeonné de beurre. Placer dans un bain-marie, au four, à une température de 200 degrés pendant 40 mn pour les ramequins ou 60 mn pour le plat.

Laisser reposer 5 à 10 mn avant de démouler.

Les sources du P'tit Bio :
www.marmiton.org

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 29

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique -		Prix EPI à l'unité	2 parts		4 parts	
			Quantité	Valeur	Quantité	Valeur
Betterave	kg	2,10 €	0,400	0,84	0,600	1,26
Chou rave	pièce	1,10 €	0	0	1	1,10
Concombre	pièce	1,40 €	1	1,40	1	1,40
Courgette	kg	2,50 €	0,800	2,00	1	2,50
Haricot vert	kg	7,90 €	0,400	3,16	0,800	6,32
Salade	pièce	1,00 €	1	1,00	0	0
Tomate	kg	3,30 €	0,800	1,32	1	3,30
		Valeur		11,04 €		15,78 €

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,

- un e-mail : paniers@epi-jdb.fr

- un coup de fil : 02 99 60 67 27

Des légumes à foison !

Nos tunnels regorgent de tomates, aubergines, poivrons, haricots verts...

Si vous souhaitez en acheter en grandes quantités (pour faire des conserves, par exemple) ou si vous connaissez des structures qui seraient intéressées (centres de vacances, etc.), contactez-nous au :

02 99 54 52 71 ou par mail à paniers@epi-jdb.fr

Tous les chemins mènent aux Jardins du Breil

Dans le magazine de l'agglomération rennais *L'info métropole* de cet été, vous trouverez des idées de balade à bicyclette...

L'une d'elles, intitulée « Des terres du Breil à la Vilaine » (p.35) vous mène chez nous, aux Jardins du Breil : l'occasion de nous rendre visite et de découvrir les environs !

A retrouver également sur :
www.rennes-metropole.fr, rubrique *Sortir*



Tél. 02 99 60 67 27
site web : www.epi-jdb.fr
Mail : paniers@epi-jdb.fr