



TARTE AUX AUBERGINES

Pour 4 personnes

- 1 pâte feuilletée
- 600g d'aubergine
- lardons fumés ou poitrine fumée
- 20cl de crème liquide
- 2 œufs
- sel, poivre, herbes de Provence

Couper les aubergines, les faire cuire à la cocotte 15 mn. Ecraser ensuite les aubergines pour faire dégorger l'eau.

Faire revenir les lardons.

Cuisson à blanc de la pâte feuilletée 10 mn à four chaud.

Disposer les aubergines écrasées sur le fond de pâte, puis y disperser les lardons.

Battre crème, œufs, sel, poivre, herbes de Provence et verser sur la préparation.

Selon le goût, mettre du fromage râpé, ou parmesan.

Cuire 30 à 40 mn à 200°C (thermostat 7).

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

GASPACHO ANDALUZ

Pour 4 personnes

- 1 concombre
- 2 grosses tomates
- 1 oignon
- 2 œufs durs
- 1 poivron vert
- 1 ail
- 1/4 de baguette rassie que l'on aura fait tremper dans de l'eau froide
- huile d'olive (1 petit verre)
- vinaigre (la moitié de ce même verre)
- sel

Dans un mixer mettre : 3/4 du concombre épluché et coupé en morceaux, les deux tomates pelées, l'oignon, les 2 œufs, la moitié du poivron vert, l'ail et le pain + assaisonnement (huile, vinaigre).

Mixer jusqu'à obtenir la consistance d'une soupe.

Mettre le tout dans un grand saladier et noyer la soupe avec de l'eau très fraîche ; le gaspacho doit être assez liquide. Saler à la convenance.

Rajouter en "déco" le quart restant du concombre coupé en petits dés.

Servir très frais (c'est une entrée d'été).

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 30

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
Aromatique	botte	0,90 €	1	0,90	1	0,90
Aubergine	kg	1,90 €	0,300	0,57	0,600	1,14
Concombre	pièce	1,40 €	1	1,40	2	2,80
Courgette	kg	2,30 €	0,800	1,84	1,200	2,76
Haricot vert	kg	4,50 €	0,800	3,60	1	4,50
Tomate	kg	3,10 €	0,800	2,48	1,200	3,72
		Valeur		10,79 €		15,82 €

Les haricots verts...

Vous l'avez sans aucun doute remarqué : les haricots verts ont des fils peu agréables... Ceci est dû au fait qu'ils ont bien grossi avec la chaleur et que nous arrivons en fin de récolte.

Cette semaine, nous en avons mis en grande quantité afin que vous les prépariez en « demi-sec » : il faut donc les écosser. Vous les plongez ensuite dans une casserole d'eau froide et, dès que l'eau bout, vous laissez cuire environ 20 min. L'idéal est de saler au 3/4 de la cuisson !

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,

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

- un coup de fil : 02 99 60 67 27



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : paniers@epi-jdb.fr

Un peu de lecture

Colin Beavan en a marre d'assister, impuissant, au réchauffement climatique et aux gaspillages en tous genres.

Son défi : vivre un an en réduisant au maximum son empreinte environnementale. Pas de transports motorisés, pas de déchets, consommation de produits locaux... En habitant en plein cœur de Manhattan, au 9e étage d'un building... Tout en ne connaissant rien sur le développement durable avant cela.

Une expérience intéressante à lire dans *No impact man* (Ed. Fleuve noir, 2010) qui nous fait réfléchir sur notre mode de vie au quotidien, même en Bretagne !