



TIAN MÉDITERRANÉEN

Pour 6 personnes

- 3 courgettes
- 2 aubergines
- 4 tomates
- 2 poivrons
- 2 oignons
- 3 boules de mozzarella
- huile d'olive
- herbes de Provence

Faites revenir les oignons et les poivrons émincés à la poêle dans un peu d'huile d'olive. En couvrir le fond d'un plat à gratin.

Dans le plat à gratin, rangez verticalement une rangée de rondelles fines de courgettes, une rangée de rondelles de tomates, une rangée de mozzarella en tranches, une rangée de rondelles fines d'aubergines et recommencez jusqu'à ce que le plat soit rempli.

Saupoudrez d'herbes de Provence, de sel, de poivre et d'ail, arrosez d'huile d'olive.

Recouvrez le plat de papier aluminium.

Enfournez 40 mn à 220°C, ensuite retirez le papier aluminium et renfournez 20 mn.

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

TARTE PROVENÇALE AUX COURGETTES

Pour 4 personnes

- 1 pâte Brisée
- 2 courgettes
- 2 tomates
- 200 g de thon au naturel en boîte
- 3 œufs
- 20 cl de crème liquide
- 2 c. à soupe de moutarde
- 1 branche de basilic frais
- fromage râpé

Étaler la pâte Brisée dans un moule à tarte. Tapissez le fond de moutarde. Egouttez le thon puis émiettez-le au fond de la tarte.

Lavez et épluchez les courgettes. Coupez-les en rondelles puis faites les blanchir dans une casserole d'eau bouillante salée, pendant 5 minutes à reprise de l'ébullition.

Pendant ce temps, lavez et coupez les tomates en rondelles puis disposez-les dans la tarte. Salez. Préchauffez votre four à 200°C.

Dans une jatte, cassez les œufs et mélangez-les à la crème avec un fouet. Lavez et hachez les feuilles de basilic, puis incorporez-les à ce mélange. Salez et poivrez.

Egouttez soigneusement les courgettes et disposez-les sur les tomates. Versez votre préparation à base d'œufs et de crème de façon uniforme sur la tarte. Saupoudrez de fromage râpé.

Enfournez votre préparation pendant environ 30 minutes à 200°C jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 31

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par ÉCOCERT—EPI – 35740 Pacé	Prix EPI à l'unité	2 parts		4 parts	
		Quantité	Valeur	Quantité	Valeur
Aubergine/poivron	kg 2,50 €	0,800	2,00	1	2,50
Bette	botte 2,00 €	0	0	1	2,00
Concombre	pièce 1,40 €	2	2,80	2	2,80
Courgette	kg 2,00 €	0,800	1,60	1,200	2,40
Oignon	kg 3,00 €	0,250	0,75	0,250	0,75
Persil	botte 0,90 €	1	0,90	1	0,90
Tomate	kg 3,10 €	1,500	4,65	2	6,2
Valeur			12,70 €		17,55 €

Des légumes à foison... suite !

Petite relance concernant les légumes qui nous avons actuellement en très grande quantité : tomates, concombre, courgettes...

Si vous ou une personne de votre entourage souhaite en acheter, n'hésitez pas à venir nous voir aux Jardins du Breil du lundi au vendredi, de 8h à 17h.

Une idée pour conserver vos aromatiques

Nos herbes aromatiques sont variées mais avec la chaleur, s'abîment vite... Vous pouvez les ciseler et les conditionner dans des petites boîtes hermétiques pour les conserver au congélateur : elles assaisonneront alors vos plats pendant plusieurs semaines !

Que deviennent nos abeilles ?

Certains d'entre vous nous ont posé la question ! Nos nouvelles pensionnaires se sont très bien adaptées à nos Jardins ! Nous les voyons travailler dur dans les champs et les tunnels où elles accomplissent à merveille leur travail de polinisatrices.

Cette semaine, nous allons ajouter un niveau à la ruche afin qu'elles n'essaient pas ailleurs... Nous croyons au miel des Jardins du Breil !



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