



CAVIAR D'AUBERGINE À LA TOMATE

Pour 4 personnes

- 4 aubergines
- 10 cl d'huile d'olive
- 4 petites gousses d'ail
- 1 citron
- 1 tomate
- sel et poivre

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur et mettez-les au four pendant 30 minutes.

Ajoutez la tomate durant le dernier quart d'heure.

Epluchez les aubergines et la tomate.

Ecrasez la chair d'aubergine et la tomate épépinée avec une fourchette. Ajoutez l'ail écrasé.

Versez l'huile d'olive en un mince filet en remuant comme pour monter une mayonnaise.

Rectifiez l'assaisonnement et versez le jus du citron.

Servez très frais avec des tranches

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

FLAN DE CHOU RAVE

Pour 4 personnes

- 2 choux raves
- 3 œufs
- 300 g de fromage frais
- 1 c. à soupe de muscade (ou curry selon les goûts)
- Sel et poivre

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.

Peut aussi se faire avec des pâtisseries ou céleris-raves.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 32

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 €	0,500	1,25	0,700	1,75
Chou rave	kg 3,00 €	0,200	0,60	0,300	0,90
Concombre	pièce 1,40 €	1	1,40	2	2,80
Courgette	kg 2,00 €	0,400	0,80	0,800	1,60
Persil	botte 0,90 €	1	0,90	1	0,90
Salade	pièce 1,00 €	1	1,00	2	2,00
Tomate	kg 3,10 €	1	3,10	1,500	4,65
	Valeur		9,45 €		15,7 €

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,

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

- un coup de fil : 02 99 60 67 27

En vacances !

Les semaines 33 et 34, j'aurais la chance d'être en vacances.

Pour toute question relative aux paniers (annulation, réclamation, satisfaction, etc.), merci de contacter Sylviane au

02 99 60 67 27 (les matins)

ou par e-mail à contact@epi-jdb.fr

Merci !

Typhaine,
Animatrice du réseau adhérents



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr

Encore des légumes !

Comme vous le savez, nos tunnels regorgent de beaux légumes (tomates, courgettes, concombre, etc.). Peut être souhaitez-vous en acheter en plus de votre panier ?

Pour cela, n'hésitez pas à vous rendre aux Jardins du Breil du lundi au vendredi, de 8h30 à 16h30 !