



TOMATE À L'AÏOLI

Pour 4 personnes

- 8 belles tomates
- 1 jaune d'œuf
- 2 ou 3 gousses d'ail
- de l'huile d'olive

Peler les tomates après les avoir ébouillantées, découper en quartiers retirer les pépins, saler légèrement et mettre en attente.

Préparer un bon aïoli avec l'ail pilé le jaune d'œuf et l'huile d'olive.

Quand l'aïoli est bien ferme mélanger aux quartiers de tomates, cela va faire une sauce au goût merveilleux.

Mettre au frais avant de déguster.

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

SMOOTHIE AU CONCOMBRE

Pour 6 personnes

- 2 beaux concombres
- 25 cl de fromage blanc
- 8 carrés frais
- 1 beau bouquet de feuilles de menthe fraîche
- 1 c. à soupe de piment d'Espelette
- 2 gousses d'ail
- sel
- 12 à 18 queues de crevette rose épluchées

Laver les concombres et les peler. Couper les concombres en petits morceaux. Enlever la moitié des pépins du milieu, laisser l'autre moitié pour que le smoothie soit liquide.

Mettre les concombres en morceaux dans un récipient. Y ajouter le fromage blanc, les carrés frais, l'ail pressé, les feuilles de menthe ciselées.

Mixer le tout de façon à obtenir une préparation liquide et homogène. Ajouter du sel, le piment d'Espelette (ne pas hésiter à goûter pour adapter l'assaisonnement !)

Pour la présentation : servez dans des verres, avec 2 ou 3 queues de crevette sur le dessus et une pincée de piment d'Espelette.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 33

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
Aromatique	bouquet	0,90 €	1	0,90	1	0,90
Aubergine/poivron	kg	2,50 €	0,500	1,25	0,700	1,75
Concombre	pièce	1,40 €	1	1,40	1	1,40
Pomme de terre	kg	1,70 €	0,500	0,85	0,800	1,36
Radis	botte	1,70 €	0	0	1	1,70
Tomate	kg	3,10 €	1	3,10	1,500	4,65
		Valeur		7,50 €		11,76 €

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,

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

Réouverture des dépôts de Laillé et du CS des Longs Prés

A partir de la semaine prochaine (semaine 34) les adhérents des dépôts de Laillé et des Longs Prés pourront de nouveaux y retirer leurs paniers !

Idée de sortie

A 15 min de Rennes, à Bréal-sous-Montfort, se trouvent les Jardins de Brocéliande, parc floral de 24 hectares.

Il propose de magnifiques espaces paysagers, des collections de fleurs (iris, roses, dahlias) et des parcours ludiques, dont le fameux « Réveille tes pieds » : sur un tracé d'un kilomètre, plus de 45 textures ou matériaux différents sont à ressentir.

Les Jardins de Brocéliande sont ouverts tous les jours en juillet et août de 11h à 19h.

Plus de renseignements au 02.99.60.08.04