



TARTE AU THON

Pour 4 personnes

- une pâte feuilletée ou brisée
- 4 tomates
- Moutarde
- une boîte de thon au naturel en miettes
- gruyère râpé
- crème fraîche épaisse
- poivre

Faire une pâte à tarte ou en acheter une toute faite (brisée ou feuilletée) et foncer un plat beurré ou huilé.

Couvrir le fond de la pâte d'une couche de moutarde. Emitter le thon et l'étaler sur la moutarde.

Recouvrir le thon de gruyère râpé.

Couper les tomates en rondelles et les disposer côte à côte sur la couche de gruyère pour recouvrir celui-ci.

Poser ensuite une petite cuillerée de crème fraîche épaisse sur chaque rondelle de tomate et ajouter un peu de gruyère pour faire dorer la tarte.

Faire quelques tours de moulin à poivre et enfourner à 180°C pendant une vingtaine de minutes.

Servir chaud.

CONFITURE DE MELON

- 3 kg de melon épluché, épepiné et coupé en morceaux
- 1 gousse de vanille
- 1,5 verre de jus de citron
- 2 paquets de sucre gélifiant Ancel 1 pour 3 (fruttina super)

Ebouillantez vos pots, récupérés mais propres, dans une grande casserole d'eau (environ 8 à 10 pots selon leur capacité, mais prévoyez en toujours plus).

Coupez la chair des melons en gros dés.

Mettez dans une grande casserole, le melon, le jus de citron et la vanille fendue en deux.

Laissez bouillir doucement pendant 1 heure. Sortez et essuyez les pots avec un torchon propre.

Au bout d'une heure, grattez la vanille pour laisser tous les grains dans la préparation et enlevez-la. Mixez la confiture comme une soupe, puis ajoutez les deux paquets de sucre gélifiant "fruttina super" en remuant à feu vif pendant 3 minutes.

Versez immédiatement dans les pots. Fermez-les bien et retournez-les jusqu'à refroidissement total.

Ensuite, une fois bien refroidis, rincez les pots afin de les débarrasser des coulures et rangez-les dans un endroit frais et à l'abri de la lumière (garage, placard, etc).

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 34

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
Radis	botte	1.70 €			1	1.70
Basilic	botte	0.90 €	1	0.90	1	0.90
Melon	Pièce	2.50 €	1	2.50	1	3.25
Salade	pièce	1,10 €	1	1.10	1	1.10
Tomate	kg	3,10 €	1	3,10	1,500	4,65
		Valeur		7.60 €		11.60 €

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,

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

- un coup de fil : 02 99 60 67 27

Réouverture du dépôt du Cheval Bleu

A partir de la semaine prochaine (semaine 35) les adhérents du dépôt du Cheval Bleu pourront de nouveau y retirer leurs paniers !

A noter dès à présent dans vos agendas !

Les Jardins du Breil organisent leur journée portes ouvertes le jeudi 30 septembre !

Au programme, rencontre de l'équipe et des autres adhérents, visite de Jardins (promis, nous répondrons à toutes vos questions !), expos et apéro en musique !

Vous êtes les bienvenus pour nous aider dans l'organisation ou nous proposer vos idées...

Plus d'infos à la rentrée...



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr

Les sources du P'tit Bio :

www.marmiton.org