



TARTE AUX BETTES, AU THON ET À LA FETA

Pour 4 personnes

- 300 g de côtes de bettes
- 1 poignée de ciboulette
- 10 cl de crème fraîche
- environ 150 g de féta (1/2 plaque)
- 10 cl de lait
- 1 œuf
- 1 pâte feuilletée
- 1 boîte de thon

Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les côte de bettes coupées en morceaux pendant une dizaine de minutes.

Battre l'œuf entier dans un saladier, ajouter sel, poivre, ciboulette, la crème et le lait.

Disposer la pâte dans un plat à tarte, y mettre le thon émietté, les bettes, la féta coupée en cubes. Puis verser le mélange à base d'œuf.

Enfourner 30 mn, à 200 degrés.

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

TOMATES SÉCHÉES

Pour 6 personnes

- 5 tomates
- huile d'olive
- basilic séché ou autre mélange d'herbes ou d'épices
- sel et poivre

Faire préchauffer le four à 90°C. Recouvrir deux plaques de papier sulfurisé.

Laver et découper les tomates: d'abord en deux, puis en fines tranches d'environ 5 mm d'épaisseur. Répartir ces tranches sur les plaques.

Saler et poivrer, saupoudrer avec les herbes séchées et l'huile d'olive.

Enfourner et laisser cuire 2 heures. Au bout de ce temps, inverser les plaques pour une cuisson homogène.

Laisser cuire encore une heure et surveiller régulièrement.

Eventuellement, retirer au fur et à mesure de la cuisson.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 37

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	kg	2,50 €	0	0	0,500	1,55
Bette	botte	1,50 €	1/2	0,75	1	1,50
Betterave cuite	kg	3,10 €	0,300	0,93	0,500	1,55
Courgette	Kg	2,10 €	0,500	1,05	1	2,10
Persil	botte	0,90 €	1	0,90	1	0,90
Salade	pièce	1,00 €	1	1,00	1	1,00
Tomate	kg	3,10 €	0,400	1,24	1	3,10
		Valeur		5,87 €		11,40 €

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 : contact@epi-jdb.fr

Adhésion 2010—2011

Dès la semaine prochaine, vous trouverez dans votre panier un bulletin d'abonnement à nos paniers de légumes d'octobre 2010 à septembre 2011.

Comme nous changeons notre base de données, nous vous remercions de bien nous le renvoyer pour valider votre adhésion ! Merci !

Avez-vous bien noté la journée Portes ouvertes des Jardins du Breil le 30 septembre ?

Nous vous rappelons que vous êtes tous de 11h à 19h à venir retirer votre panier aux Jardins du Breil : les livraisons ne seront donc pas assurées dans les dépôts cette semaine-là !

