



## PAIN TOASTÉ À LA PURÉE DE FÈVES

Pour 6 personnes

- 1,5 kg de fèves fraîches
- 50 cl de bouillon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de graines de cumin
- 1/2 piment oiseau
- 1 gousse d'ail
- 3 c. à soupe de crème fraîche
- 2 c. à soupe de persil haché
- 3 tomates
- 12 oignons nouveaux
- 1 bouquet d'aneth
- 6 belles tranches de pain
- sel et poivre

Ecossez les fèves et faites-les cuire 30 minutes dans le bouillon parfumé à l'huile, au cumin, à l'ail et au piment.

Egouttez-les puis réduisez-les en purée. Incorporez la crème, le persil haché, du sel et du poivre.

Pelez les tomates, épépinez-les et coupez-les en petits dés. Emincez les oignons nouveaux en fines rouelles.

Étalez la purée de fèves sur les tranches de pain légèrement grillées et garnissez de dés de tomates, de rouelles d'oignon et de pluques d'aneth.

## AUBERGINE À LA PARMESANE

Pour 4 personnes

- 1 aubergine
- sauce bolognaise (tomate, oignon, viande hachée)
- parmesan râpé

Couper les aubergines en tranches assez fines. Les faire dégorger 30 min (les saupoudrer de sel).

Dans une poêle, faire chauffer de l'huile d'olive et y dorer les tranches d'aubergines de chaque côté.

Baisser le feu et laisser les aubergines s'attendrir. Dans un plat allant au four, étaler la sauce bolognaise sur le fond, saupoudrer de parmesan et étaler une couche d'aubergine.

Recommencer l'opération autant de fois que nécessaire, terminer par la sauce bolognaise.

Recouvrir de parmesan et parsemer de beurre.

Mettre à four chaud pendant environ 30 min.

Les sources du P'tit Bio :  
[www.marmiton.org](http://www.marmiton.org)

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 26

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par FR-BIO-01		Prix EPI à l'unité	DUO		FAMILLE	
			Quantité	Valeur	Quantité	Valeur
Aubergine	kg	4,00 €	0	0	0,300	1,20
Basilic	Botte	1,00 €	0	0	1	1,00
Betterave	kg	2,00 €	0	0	0,400	0,80
Courgette	kg	2,30 €	0,700	1,61	1,200	2,76
Fève	kg	2,90 €	0,600	1,74	0	0
Haricot vert	kg	7,00 €	0	0	0,400	2,80
Salade	pièce	1,10 €	1	1,10	2	2,20
Tomate cerise	kg	11,00 €	0,200	2,20	0	0
Tomate Paola	kg	2,90 €	0	0	0,500	1,45
		<b>Valeur</b>	<b>7,85 €</b>		<b>12,21 €</b>	



### Pour annuler un panier

- Avant le lundi 10h,  
- un e-mail : [paniers@epi-jdb.fr](mailto: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](http://www.epi-jdb.fr)  
Mail : [contact@epi-jdb.fr](mailto:contact@epi-jdb.fr)

### Double panier = 2 paniers !!

Certains d'entre vous doublent certains de leurs paniers. Attention : double panier = 2 paniers, donc 2 étiquettes à votre nom ! Cela évite d'abîmer les légumes !

### Agenda du Réseau Cocagne En 2011, passez l'année avec les Jardins de Cocagne !

Pour fêter les 20 ans du premier Jardin de Cocagne, l'Agenda des Jardins de Cocagne vous propose **52 recettes simples, saines et originales** pour cuisiner chaque semaine votre panier bio au fil des saisons. Crème de panais à la poire, frites de potimarron, courge spaghetti bolognaise ... 52 recettes astucieuses pour toute la famille et toutes les occasions !

**A commander dès maintenant (10 euros) par e-mail : [paniers@epi-jdb.fr](mailto:paniers@epi-jdb.fr)**

