



TOMATES CERISES AU 4 SURPRISES

Pour 4 personnes

- 24 tomates cerises
- farce au fromage : roquefort et crème fraîche
- farce aux fines herbes : fromage frais, ciboulette (ou Tartare)
- farce au poisson: 2 tranches de saumon ou de truite fumée
- farce à la viande: mousseline de jambon ou pâté

Ne pas prendre des tomates cerises de trop petit calibre. Les laver et découper un petit couvercle (si possible ne pas le détacher complètement).

Oter les pépins et les remplir avec les différentes préparations...

Mélanger le roquefort avec la crème fraîche.

Mélanger un fromage frais avec de la ciboulette hachée ou utilisez un fromage aux fines herbes.

Découper le saumon fumé en petits morceaux (on peut aussi utiliser une mousse de saumon fumé).

Farcir avec une mousse de jambon ou un pâté crème.

TARTE AUX AUBERGINES

Pour 4 personnes

- 1 pâte feuilletée
- 4 aubergines moyennes
- lardons fumés ou poitrine fumée
- 2 gros champignons de Paris frais
- 20cl de crème liquide
- 2 œufs
- sel, poivre

Couper les aubergines, les faire cuire à la cocotte 15 mn. Ecraser ensuite les aubergines pour faire dégorger l'eau.

Faire revenir les lardons.

Cuisson à blanc de la pâte feuilletée 10 mn à four chaud.

Disposer les aubergines écrasées sur le fond de pâte, puis y disperser les lardons. Emincer les champignons sur les lardons.

Battre crème, œufs, sel, poivre, herbes de Provence et verser sur la préparation.

Selon le goût, mettre du fromage râpé, ou parmesan.

Cuire 30 à 40 mn à 200°C (thermostat 7).

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

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 28

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 2,80 €	0	0	0,700	1,96
Carotte	botte 2,30 €	1/2	1,15	0	0
Courgette	kg 2,10 €	0,500	1,15	0	0
Fève	kg 2,80 €	0	0	0,700	1,96
Salade	pièce 1,10 €	1	1,10	1	1,10
Tomate cerise	kg 8,50 €	0,200	1,70	0,250	2,13
Tomate Paola	kg 2,60 €	0,700	1,82	1,200	3,12
	Valeur		7,45 €		13,05 €



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

Valeur moyenne des paniers

Au 3e trimestre d'abonnement 2010-2011 (soit avril, mai et juin), les valeurs moyennes des paniers :

- DUO était de 7,70 €, soit 47 cents au-dessus du prix du panier ;
- FAMILLE était de 12,64 €, soit 60 cents au-dessus du prix du panier.

Un resto associatif et bio à Rennes !

Fourchette & Cie n'est pas un restaurant comme les autres. Son objectif, avant même d'être un lieu de restauration, est de créer un pôle rencontre entre générations.

Chaque midi, des recettes maison, simples et de qualité vous sont proposées par Michel, chef cuisinier. Le restaurant est ouvert l'après-midi pour prendre un café, un goûter ou surfer sur internet (borne wifi)... Lydie vous y attend.

Plus d'infos : 02 23 46 21 07
ou www.fourchetteetcie.com