

CRUMBLE DE CHÈVRE ET TOMATES

Pour 4 personnes

Pour la pâte à crumble :

- 50 g de farine
- 40 g de parmesan
- 50 g de beurre mou
- 2 c. à soupe de chapelure
- 1 c. de thym séché

Pour la garniture :

- 5 belles tomates
- tomates séchées
- 40 g de fromage frais
- 1 crottin de chavignol
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- olives vertes (facultatif)
- Basilic, sel, poivre

Peler et épépiner les tomates puis les couper en petits morceaux.

Les verser dans une casserole avec un filet d'huile d'olive.

Y ajouter l'ail et l'échalote hachée, le basilic, les olives vertes concassées en morceaux et le fromage frais. Saler, sucrer et poivrer.

Laisser cuire 10 min.

Verser la préparation dans un plat (ou dans plusieurs ramequins), ajouter quelques tomates séchées coupées en petits morceaux et émietter le crottin de chèvre par-dessus (en prenant soin d'enlever la croûte pour éviter que cela soit trop fort).

Préchauffer le four à 210°C.

Préparer la pâte sablée : Mêler la farine, la chapelure et le parmesan avec le beurre ramolli, saupoudrer d'un peu de thym et travailler du bout des doigts.

Egrainez la pâte sur le dessus du plat. Enfourez 25 min.



COURGETTES FARCIES

Pour 4 personnes

- 4 petites courgettes
- 2 oignons
- 1 ou 2 gousses d'ail
- 2 œufs
- 150 g d'oseille (surgelée)
- 2 c à soupe de fromage blanc
- 75 g de fromage râpé
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 noix de beurre
- persil
- sel et poivre

Découper un couvercle sur le dessus des courgettes (dans le sens de la longueur), puis les évider.

Les cuire 10 min dans une casserole d'eau salée, puis les laisser refroidir et égoutter.

Dans une sauteuse, faire fondre les oignons hachés, l'ail et le persil avec la pulpe des courgettes dans l'huile d'olive.

Fondre l'oseille avec le beurre.

Dans la sauteuse, ajouter la brousse, l'oseille, les œufs et le gruyère râpé et assaisonner.

Farcir les courgettes avec le mélange, les recouvrir avec leur couvercle, les disposer dans un plat allant au four avec une feuille de papier d'aluminium par dessus.

Les faire cuire pendant 30 mn (Th 6), en ajoutant au besoin un peu d'eau dans le plat en cours de cuisson.

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

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 29

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	botte 3,70 €	0,3	1,11	0	0
Carotte	botte 2,50 €	0	0	1	2,50
Ciboulette	botte 0,80 €	0	0	1	0,80
Courgette	kg 2,10 €	0,700	1,47	1,200	2,52
Poivron	kg 4,00 €	0	0	0,200	0,80
Salade	pièce 1,10 €	1	1,10	1	1,10
Tomate cerise	kg 8,00 €	0,200	1,60	0,250	2,00
Tomate Paola	kg 2,60 €	0,800	2,08	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

Les travaux de la Patate chaude ont débuté

La Patate Chaude, projet monté dans le cadre des Nouveaux Commanditaires de la Fondation de France en 2007, est le futur lieu de détente d'EPI—les Jardins du Breil (cuisine, réunion, pause au coin du poêle à bois).

L'attente fut longue pour des raisons diverses mais ça y est : les travaux de construction ont débuté !

Elle devrait être finie à l'automne : l'occasion de l'inaugurer tous ensemble aux beaux jours 2012 !

Légumes offerts dans votre panier

Les tomates et les courgettes poussent à foison aux Jardins du Breil !

Certaines sont parties chez Le Pot Bio pour être transformées en soupe pour cet hiver, mais comme il en reste encore beaucoup, nous vous en offrons en supplément dans vos paniers (en quantités variables). De quoi agrémenter les pics-nics et barbecues !