



## DOUCEUR D'AUBERGINE

Pour 4 personnes

- 4 belles aubergines
- 4 tomates
- 2 échalotes
- 20 cl de crème liquide
- gruyère râpé
- huile d'olive

Eplucher les aubergines et les couper en petits cubes; découper les tomates de la même façon.

Dans une sauteuse, faire dorer les échalotes dans de l'huile d'olive, puis ajouter les aubergines et les tomates coupées en dés; faire rissoler le tout environ 5 min.

Couvrir, puis laisser mijoter à feu doux pendant 30 à 45 min.

Lorsque les légumes sont bien cuits, ajouter la crème et laisser cuire 5 min supplémentaires.

Mélanger une partie du gruyère râpé dans la préparation et verser dans un plat allant au four.

Parsemer avec le reste du gruyère râpé, et laisser gratiner.

## POIVRONS MARINÉS À LA FETA

Pour 2 personnes

- 2 poivrons
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive
- Feta aux herbes

Laver les poivrons, les épépiner et les couper dans la longueur en lamelles. Disposer les lamelles sur une plaque recouverte d'une feuille de papier aluminium. Attention, le côté "peau" doit se trouver vers le haut.

Placer la plaque dans la partie haute du four et laisser dorer les poivrons (15-20min).

Laisser reposer quelques minutes et retirer la peau des poivrons.

Hacher l'ail très finement et le mélanger avec de l'huile d'olive.

Disposer les lamelles de poivrons dans un plat. Couvrir du mélange d'ail et huile d'olive, ajouter la Feta, saler, poivrer.

Laisser mariner 1/2h—1h au frais et déguster à l'apéritif !

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

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 33

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	Quantité	Valeur
Aubergine	kg	3,50 €	0,500	1,75	0,700	2,45		
Concombre	pièce	1,00 €	1	1,00	0	0		
Courgette	kg	1,80 €	0,400	0,72	0,700	1,26		
Haricot vert	kg	6,00 €	0	0	0,700	4,20		
Oignon	kg	2,60 €	0	0	0,200	0,52		
Poivron	kg	3,50 €	0	0	0,400	1,40		
Salade	pièce	1,10 €	1	1,10	1	1,10		
Tomate cerise	kg	7,00 €	0,400	2,80	0	0		
Tomate	kg	2,50 €	0	0	0,500	1,25		
<b>Valeur</b>				<b>7,37 €</b>		<b>12,18 €</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)

### Peu de tomates dans les paniers ?

Elles sont bonnes nos tomates ! Tellement bonnes que certains en demandent plus... et viennent visiter nos tunnels le week-end pour se servir... en grosses quantités.

Le gros problème du maraîchage est les visites par temps calme. Ce qui influe forcément le contenu de votre panier !

Mais les tomates tiennent bon, elles reviendront dans vos assiettes grâce au soleil annoncé dans les jours à venir !

### Communication régionale

Comme vous le savez, EPI—Les Jardins du Breil font partie du Réseau Cocagne.

En Bretagne, nous comptons 7 jardins—chantiers d'insertion en maraîchage biol—qui proposent tous des paniers hebdomadaires. Mais chacun suit son propre fonctionnement.

Des réunions entre jardins sont alors organisées régulièrement, ce qui nous permet de nous rencontrer et d'échanger sur nos pratiques.

Nous travaillons actuellement sur une communication régionale, afin de nous faire connaître et d'unir nos idées.

A suivre !