



GASPACHO DE CONCOMBRE ET LAITUE

Pour 4 personnes

- 1 concombre
- 15 feuilles de laitue lavées
- jus d'1/2 citron
- 1 yaourt nature brassé
- 6 feuilles de menthe
- 6 feuilles de coriandre
- sel, poivre

Epluchez les concombres, coupez-les en dés de taille moyenne.

Lavez les feuilles de laitue et faites-en de grosses lamelles (pensez à retirer la partie blanche lorsqu'elle est trop dure).

Dans un *blender* (ou alors dans un grand récipient à l'aide d'un mixer), mixez le concombre, la laitue, le yaourt, le jus de citron, la menthe et la coriandre. Salez et poivrez.

Versez le gaspacho à travers une passoire, puis laissez reposer au frais jusqu'au moment de servir.

TOMATES FARCIES AU CHÈVRE CHAUD

Pour 2 personnes

- 1 fromage de chèvre
- 250g de lardons
- 60 g de champignons
- herbes de Provence
- sel et poivre

Faire revenir les lardons et les champignons dans une poêle. Couper le dessus des tomates et les vider.

Couper le fromage de chèvre en petits morceaux. Mélanger les champignons, les lardons et le fromage de chèvre, remplir les tomates avec cette mixture. Ajouter des herbes de Provence.

Remettre à leur place le dessus des tomates et mettre au four (210°C/thermostat 7) pendant 35 minutes.

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

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 34

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	3,50 €		0,200	0,70	0,500	1,75	
Basilic	botte	0,80 €		1	0,80	1	0,80	
Concombre	pièce	1,00 €		1	1,00	1	1,00	
Courgette	kg	1,70 €		0,400	0,68	0,600	1,02	
Haricot vert	kg	6,00 €		0,300	1,80	0	0	
Poivron	kg	3,50 €		0,125	0,42	0	0	
Salade	pièce	1,10 €		1	1,10	1	1,10	
Tomate cerise	kg	7,00 €		0	0	0,500	3,50	
Tomate cornue des Andes	kg	2,80 €		0	0	0,500	1,40	
Tomate Paola	kg	2,50 €		0,700	1,75	1	2,50	
			Valeur		8,25 €		13,07 €	



Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,

- un e-mail : paniers@epi-jdb.fr

- un coup de fil : 02 99 60 67 27

Journée portes ouvertes !

C'est officiel ! La Journée portes ouvertes d'EPI—les Jardins du Breil aura lieu le samedi 24 septembre !

L'occasion de rencontrer l'équipe de jardiniers et d'encadrants, de visiter les jardins ... et des surprises !

Tout le programme dans 15 jours !

Réouverture des dépôts

Certains d'entre vous ont vu leur dépôt habituel fermé durant les congés... ceux-ci rouvrent progressivement : le Centre Social des Longs Prés et la Maison du Ronceray ont rouvert.

Pour les adhérents au Cheval Bleu, ce sera la semaine prochaine !



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr