



## AUBERGINES ROULÉES AU JAMBON CRU

Pour 4 personnes

- aubergines coupées en tranches dans la longueur
- mozzarella
- tranches de jambon cru
- basilic
- sel, poivre

Par personne :

Sur une tranche d'aubergine, déposer dans l'ordre 1 tranche de jambon cru, 1 fine tranche de mozzarella, quelques feuilles de basilic ciselées, sel et poivre. Enrouler l'ensemble et fermer à l'aide d'une petite pique en bois. Enfourner environ 15 mn.

Servir chaud avec quelques tomates cerises et un peu de tapenade. .

## GRATIN DE CHOU ROMANESCO

Pour 4 personnes

- 1 chou romanesco
- 2 c. à soupe de parmesan
- une poignée de pignons de pin

Pour la béchamel :

- 25 g de beurre
- 25 g de farine
- 25 cl de lait
- 1 c. à café de muscade en poudre

Détaillez le chou romanesco en bouquets et faites-le cuire 5 min à l'autocuiseur.

Préparez votre béchamel en faisant fondre le beurre à feu doux, puis en versant dedans la farine en pluie.

Laissez cuire à feu doux 2 min en remuant sans arrêt.

Retirez du feu et versez le lait froid, petit à petit.

Remettez à feu doux et toujours en remuant, faites chauffer jusqu'à l'épaississement souhaité (environ 5 min).

Ajoutez du sel, du poivre et la muscade.

Faites revenir vos pignons dans une poêle chaude, sans ajout de matières grasses jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Mettez votre four à préchauffer à 210°C, thermostat 7.

Dans un plat à gratin, versez les bouquets de chou, la béchamel, les pignons de pin puis le parmesan.

Faites cuire 25 min au four et dégustez.

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

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 35

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 €	0,200	0,70	0,500	1,75		
Chou Romanesco	kg	3,50 €	0	0	0,500	1,75		
Concombre (mardi)	pièce	1,00 €	1	1,00	0	0		
Courgette	kg	1,70 €	0,500	0,85	0	0		
Persil	botte	0,80 €	0	0	1	0,80		
Poivron (mardi)	kg	3,50 €	0	0	0,400	1,40		
Poivron (jeudi)	kg	3,50 €	0,280	0,98	0,400	1,40		
Salade	pièce	1,10 €	1	1,10	1	1,10		
Tomate cerise	kg	7,00 €	0,400	2,80	0,500	3,50		
Tomate cornue des Andes	kg	2,80 €	0,300	0,84	0	0		
Tomate Paola	kg	2,50 €	0,400	1,00	1	2,50		
		<b>Valeur</b>				<b>8,29 €</b>		<b>12,80 €</b>



### 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

### EPI—les Jardins du Breil chaque mois sur Radio Laser

Retrouvez Patrick, jardinier, et Typhaine, animatrice du réseau adhérents, le 1er mardi de chaque mois vers 17h15 sur Radio Laser pour une chronique sur des légumes de saison !

Radio Laser est à Guichen mais s'écoute aussi à Rennes et ses environs sur 95.9.

Les émissions se téléchargent aussi sur le site :  
www.radiolaser.fr

1er rdv le mardi 13 septembre.

### La Patate chaude prend forme

Ça y est ! La structure de la Patate chaude est arrivée la semaine dernière ! Une grande coque ajourée ressemblant à un sous marin a pris place à côté de la serre des semis.

Du béton mêlé à du chanvre vont être projetés pour la couverture... A suivre !