



TOMATES FARCIES À LA COURGETTE ET RICOTTA

Pour 4 personnes

- 4 belles tomates
- 1 courgette
- 250 g de ricotta
- sel, poivre

Coupez le haut des tomates, videz les tomates et laissez-les dégorger.

Râpez la courgette et faites-la revenir dans une poêle à feu doux avec un peu d'huile d'olive. Laissez-la cuire juste assez pour qu'elle puisse dégorger et récupérez la courgette sans son jus de cuisson.

Mélangez la ricotta à la courgette râpée, salez et poivrez. Farcissez les tomates avec ce mélange. Placez les tomates dans un plat et mettez-les au four pendant 30 minutes à 210°C (thermostat 7). Servez bien chaud!

MOUSSE AU CHOU ROMANESCO

Pour 4 personnes

- 1 chou romanesco
- 1 œuf + 3 jaunes
- 25 cl de crème liquide
- 25 cl de lait
- 70 g de beurre
- 30 g de farine
- sel et poivre
- muscade

Préchauffez le four à thermostat 7 (210°).

Portez 75 cl d'eau à ébullition avec le lait. Salez. Faites-y cuire le romanesco séparé en bouquets 10 à 12 minutes.

Entre temps, faites fondre 50 g de beurre dans une casserole, ajoutez la farine et faites cuire 2 minutes en remuant. Versez la crème, puis faites épaissir à feu doux sans cesser de remuer. Assaisonnez de sel, poivre et muscade, incorporez l'œuf entier et les 3 jaunes.

Égouttez et mixez le [chou](#).

Incorporez la sauce et répartissez cette préparation dans quatre ramequins beurrés. Faites cuire 15 mn au four.

Démoulez et servez comme accompagnement.

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

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 37

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 €	0,300	1,05	0	0
Chou romanesco	kg	3,50 €	0	0	0,800	2,80
Ciboulette	botte	0,90 €	0	0	1	0,90
Courgette	kg	1,70 €	0,400	0,68	0	0
Oignon	kg	2,50 €	0	0	0,400	1,00
Persil	botte	0,90 €	1	0,90	0	0
Poivron jaune	pièce	0,50 €	0	0	1	0,50
Poivron vert	pièce	0,49 €	2	0,98	1	0,49
Pomme de terre	kg	2,00 €	0	0	1,500	3,00
Salade	pièce	1,10 €	0	0	1	1,10
Tomate cerise	kg	6,50 €	0,300	1,95	0	0
Tomate cornue des Andes	kg	2,80 €	0	0	0,500	1,40
Tomate Paola	kg	2,50 €	0,700	1,75	0,400	1,00
		Valeur		7,31 €		12,12 €



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

Rappel : LIVRAISONS de la semaine de la Journée Portes Ouvertes

Les paniers des dépôts autour de Rennes (Laillé, Nouvoitou, Betton, Gévezé, La Chapelle-des-Fgtz, Pacé et St-Jacques-de-la-Lande) **seront livrés** sur ces dépôts aux jours habituels

Les paniers des dépôts de Rennes **sont à retirer aux Jardins lors de la Journée Portes Ouvertes!** Vous confectionnerez alors votre panier en choisissant vos légumes!

Vous ne pouvez venir ?

Prévenez-nous pour suspendre votre panier et reportez-le la semaine suivante!