



## TORTILLAS AUX COURGETTES

- 8 œufs
- 2 courgettes
- 1 oignon
- 3 pommes de terre bouillies
- 6 brins de persil
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Préchauffer le four à 180°C

Rincer et sécher les courgettes. Sans les peler, couper les en rondelles. Peler, hacher, émincer l'oignon. Dans une jatte, écraser les pommes de terre à la fourchette.

Incorporer les œufs et ajouter les rondelles de courgette et le persil ciselé.

Verser l'huile dans un moule à manqué et cuire au four 5 min jusqu'à ce que l'huile frissonne.

Verser la préparation et cuire pendant 35 minutes. Démouler et laisser égoutter sur une grille.

Découper l'omelette en carrés et servir froid.

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

## TOMATES FARCIES AU CHÈVRE CHAUD

Pour 6 personnes

- 6 tomates
- 250 g de lardons
- 1 bûchette de fromage de chèvre
- 60g de champignons de Paris
- Sel, poivre
- Herbe de Provence

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.



# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 27

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
chou rave	pièce	1,20 €	0	0	1	1,20
courgette	kg	2,60 €	0,700	1,82	0	0
échalote nouvelle	kg	5,00 €	0	0	0,400	2,00
persil	botte	1,00 €	0	0	1	1,00
poivron	kg	3,50 €	0	0	0,300	1,05
potimorhe	kg	4,00 €	0,700	2,80	1,200	4,80
salade	pièce	1,10 €	1	1,10	1	1,10
tomate	kg	2,60 €	0	0	0,700	1,82
tomate cerise	kg	9,00 €	0,200	1,80	0	0
		<b>Valeur</b>		<b>7,52 €</b>		<b>12,97 €</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 54 52 71



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)

### Les tomates arrivent dans vos paniers ...

Les paniers familles auront le privilège de goûter à nos première tomate ! Pendant que les paniers duo se régaleront à l'apéritif avec de jolies tomates cerises.

Ne vous inquiétez pas, un brin de soleil, et elle envahiront vos paniers estivaux !

### Sortie « flore » avec Bretagne vivante

Rendez-vous le mardi 10 juillet à « La Garde Guérin, St Briac ». Sortie organisée sur les Espaces naturels départementaux qui a pour objectif de faire découvrir la flore du littoral.

Tarif : 2 € par adulte, 1 € par enfant (- 12 ans), gratuit pour les enfants de moins de 6 ans et pour les adhérents de la MCE.  
La sortie commence vers 10 heures et dure entre 2h et 2h30.

Inscription obligatoire par téléphone 06 19 25 42 79

Duo	Famille	Total	évolution
211	61	272	+2