



## CRUMBLE DE TOMATES

- 6 grosses tomates
- 1 oignon doux
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 6 c. à soupe de chapelure
- 4 cuillères à soupe de parmesan

Couper les tomates en rondelles assez fines, puis les disposer dans un plat. Arroser d'un peu d'huile et saler.

Passer à four chaud (thermostat 7/210°C) pendant 30 mn.

Pendant ce temps, faire revenir sans coloration les oignons émincés finement. Laisser refroidir quelques minutes, ajouter la chapelure, le parmesan et 2 bonnes cuillères à soupe d'huile.

Disposer ce mélange sur les tomates. Remettre au four pour 20 mn (thermostat 6).

## RAÏTA DE CONCOMBRE

Inde

- 1 concombre
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 yaourts naturels
- oignons nouveaux
- cumin
- Piment
- sel et poivre

Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur, le vider de ses graines et le râper sur une grosse grille.

Mettre le concombre dans une passoire, le laisser égoutter 10 min et le presser pour bien l'essorer.

Hacher l'oignon et l'ail, les incorporer au concombre, ajouter les 2 yaourts, sel, poivre, cumin et piment selon les goûts.

Garnir de rondelles d'oignons nouveaux.



# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 30

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
ciboulette	botte	1,00 €	0	0	1	1,00
concombre	pièce	1,30 €	0	0	1	1,30
courgette	kg	2,60 €	0	0	1	2,60
échalote	kg	5,00 €	0,250	1,25	0	0
oignon nouveau	kg	2,80 €	0	0	0,300	0,84
persil	botte	1,00 €	1	1	0	0
pomme de terre	kg	3,00 €	0,800	2,40	1	3,00
salade	pièce	1,10 €	1	1,00	1	1,00
tomate	kg	2,60 €	0,800	2,08	1	2,60
		<b>Valeur</b>		<b>7,83 €</b>		<b>12,44 €</b>

### Pour annuler un panier

#### Avant le lundi 10h

- un e-mail : paniers@epi-jdb.fr
- un coup de fil : 02 99 54 52 71

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



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)

### Ventes de tomates aux Jardins !

Il fait beau (enfin !) et les tomates en profitent !

Si vous souhaitez des tomates en plus, vous pouvez soit passer **en acheter aux Jardins du Breil** (lundi au vendredi 8h-17h), soit en commander **en groupe** (avec vos amis, collègues, etc) et nous les livrerons avec les paniers.

Pour toute commande : [paniers@epi-jdb.fr](mailto:paniers@epi-jdb.fr)

### A noter déjà : la Journée portes ouvertes !

Pour 1ère info, celle-ci aura lieu le samedi 22 septembre !  
Plus de détail à la rentrée (on ne va pas tout dire vu que plus d'un tiers des adhérents est en vacances !).

Duo	Famille	Total	évolution
197	57	254	0