



## PAIN DE COURGETTES

- 3 grosses courgettes
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre, basilic
- 4 œufs
- 1 petit pot de crème fraîche
- 3 ou 4 biscottes émiettées (chapelure)

Peler quelques courgettes (selon grosseur), les couper en petits dés, puis les faire revenir à l'huile d'olive 20 à 25 mn avec l'ail haché, le sel, le poivre et le basilic.

D'autre part, battre énergiquement 4 œufs, puis y incorporer la crème fraîche et la chapelure. Mélanger le tout aux courgettes.

Cuire environ 45 mn à four moyen, dans un moule à cake beurré et tapissé de rondelles de courgettes.

Servir tiède ou froid.



## POIVRONS FARCIS AUX AUBERGINES ET ANCHOIS

4 personnes

- 4 poivrons verts
- 2 aubergines
- 5 petits anchois dessalés
- 50 g de câpres
- 1 gousses d'ail
- 4 c. à soupe de chapelure
- 2 c. à soupe de persil haché
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Pelez et coupez les aubergines en dés. Saupoudrez-les de sel et laissez dégorger 30 min.

Coupez le chapeau des poivrons, épépinez-les.

Séchez les aubergines et faites-les cuire à la poêle avec de l'huile d'olive.

Coupez les anchois en petits morceaux, pilez l'ail. Ajoutez-les aux aubergines, ainsi que les câpres, la chapelure et le persil.

Garnissez les poivrons de la farce, versez un filet d'huile d'olives, saupoudrez de chapelure et faites cuire 40 min au four à 150°C (thermostat 5).

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 31

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	3,40 €	0	0	0,500	1,70
concombre	pièce	1,30 €	1	1,30	0	0
courgette	kg	2,60 €	0,800	2,08	0	0
fève	kg	3,40 €	0,800	2,72	1	3,40
persil	botte	1,00 €	0	0	1	1,00
poivron	kg	3,50 €	0	0	0,600	2,10
salade	pièce	1,10 €	1	1,00	1	1,00
Tomate cerise	kg	7,00 €	0,250	1,75	0,500	3,50
		<b>Valeur</b>	<b>8,95 €</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 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)

### Une rencontre très intéressante!

Cet après-midi (lundi), Maryvonne, cliente au marché de Pacé, est venue passer quelques heures avec nous afin de nous parler des « mauvaises herbes » que nous avons aux jardins... pas si mauvaises que ça ! Une grande variété et diversité est présente sur nos terrains, rien que sur 1 m<sup>2</sup> !

Découverte pour nombre d'entre nous de l'Amarante, la Mauve, le Plantin, le Mouron blanc (qui n'est pas un mouron mais une stellaire... c'est bien connu!)

Elle nous a appris à les reconnaître et expliqué comment les utiliser ou les cuisiner.

Tout simplement passionnant !

Si vous aussi avez des connaissances dans les plantes, leur préparation, etc, n'hésitez pas à venir nous faire une petite leçon, nous sommes de bons élèves bien attentifs !

Duo	Famille	Total	évolution
197	57	254	0