

Les Recettes de Véronique, adhérente aux paniers

Deux chouettes recettes faciles à faire !

Pour les 2, la base est du **coulis de tomates** :

Faire fondre dans de l'huile d'olive 1 petit oignon
rajouter des tomates trop mures (4) enlever la peau
rajouter du basilic frais, et rajouter du sel et du poivre.

GRATIN D'AUBERGINE

- Faire revenir les aubergines dans l'huile d'olive.
- Les déposer au fond d'un plat à four.
- Rajouter (500 g de bœuf haché (ou moins en fonction du nombre d'aubergines)
- Verser du coulis de tomates
- Rajouter du gruyère râpé et faire cuire 220 °pendant 20 min réajuster la cuisson en fonction du four

PAPILLOTTE DE LIEU

- Dans du papier à papillotes, déposer 2 rondelles de tomates, 1 rondelle d'oignon, une branche de romarin.
- Déposer une filet de lieu noir.
- Refermer les papillotes et laisser cuire 30 min à 180 °(à ajuster selon le four)
- Pendant ce temps faire cuire du riz blanc, le rincer et y verser le reste du coulis de tomates.



LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — 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	
aubergine	kg	3,40 €	0	0	0,700	2,38
betterave	botte	3,40 €	0	0	1	1,80
concombre	pièce	1,30 €	0	0	1	1,30
courgette	kg	2,50 €	0,700	1,75	0	0
oignon nouveau	kg	2,60 €	0	0	0,500	1,30
poivron	kg	3,50 €	0,400	1,40	0	0
salade	pièce	1,10 €	1	1,00	1	1,00
tomate	kg	2,60 €	0,600	1,56	1	2,60
tomate cerise	kg	6,50 €	0,300	1,95	0,300	1,95
	Valeur			7,76 €		12,43 €

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



Tél. 02 99 60 67 27
site web : www.epi-jdb.fr
Mail : contact@epi-jdb.fr

Duo	Famille	Total	évolution
199	58	257	+3

Nouvelle formule d'abonnement !

Petits changements concernant l'abonnement à nos paniers de légumes !

Nous proposons désormais :

- 10 paniers sur 12 semaines
- Ou toujours les 44 paniers sur 52 semaines

Les abonnements se font désormais **de date à date**, et non plus de début octobre à fin septembre.

Plus flexibles ! N'hésitez pas à en parler autour de vous.

Les Vilains !

Samedi 8 septembre, de 14h à 02h, aura lieu dans la Ferme du Clos Renaud à Bruz, le **Festival Bio « Les Vilains »**. Au programme : des ateliers et animations (écopaysagisme, gravure, apiculture, fabrication de pain, etc.), découverte du pays de Bruz et des concerts !

Infos sur : lesvilainsbruz@blogspot.fr