

Mousse de chèvre aux courgettes et tomates

- 2 tomates
- 1 courgette
- 150g de chèvre frais
- 1 c à s de fromage blanc
- 4 brins de menthe fraîche
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de vinaigre balsamique
- Sel, poivre, tabasco

Lavez la courgette et essuyez-la.

Coupez-en les extrémités et râpez-la finement.

Pelez les tomates en les trempant 30 secondes dans de l'eau très chaude pour faire éclater la peau.

Coupez-les en quartiers et retirez les pépins. Puis, taillez la chair en dés.

Mettez les dés de tomate dans un bol. Assaisonnez-les avec une cuillère d'huile, le vinaigre, salez, poivrez et mélangez le tout. Réservez.

Dans un bol, mettez la courgette râpée, le fromage de chèvre en morceaux, le fromage blanc et la menthe hachée. Salez légèrement.

Ecrasez le tout à la fourchette en amalgamant bien tous les ingrédients.

Répartissez les dés de tomates dans les verrines. Effeuillez la menthe et réservez quatre feuilles pour décorer. Hachez le reste.

Remplissez les verrines de la préparation au fromage. Disposez une feuille de menthe sur chacune et placez-les au frais jusqu'au moment de servir.

Lasagne de légumes

- 2 aubergines
- 2 courgettes
- 6 tomates
- Feuilles de lasagne précuites
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à s crème fraîche
- Fromage râpé
- Sel, poivre, basilic, herbes de Provence

Coupez les aubergines en rondelles. Posez-les dans une passoire, saupoudrez-les de sel et faites dégorger environ 1 heure.

Pour la sauce : pelez et hachez l'échalote et l'ail. Faites-les revenir avec du beurre (ou de l'huile d'olive) dans une casserole. Coupez les tomates en morceaux et ajoutez-les. Mettez sel, poivre et herbes de Provence. Faites mijoter 15 minutes à feu moyen. Ensuite, hors du feu, ajoutez la crème fraîche.

Coupez les courgettes en rondelles et faites-les rissoler avec du beurre (ou de l'huile d'olive) dans une casserole.

Séchez les tranches d'aubergines avec du papier absorbant. Faites rissoler les aubergines avec du beurre (ou de l'huile d'olive). Elles peuvent être mises dans la même casserole que les courgettes.

Préchauffez le four à 220°C.

Beurrez entièrement un plat pyrex, y compris les côtés. Tapissez le plat d'un peu de sauce tomate. Puis montez la lasagne en couches :- lasagne-courgettes- aubergines- fromage râpé- sauce tomate- lasagne- courgettes...Terminez par la sauce tomate et saupoudrez de fromage râpé.

Cuire 30 minutes au four à 220°C.



LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 36

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 €		0,700	2,38	0,700	2,38
betterave (jeudi)	botte	1,80 €		1	1,80	0	0
concombre	pièce	1,30 €		1	1,30	1	1,30
courgette	kg	2,50 €		0	0	0,700	1,75
oignon nouveau	kg	2,60 €		0,300	0,78	0,400	1,04
poivron	kg	3,50 €		0	0	0,400	1,40
tomate ancienne (mardi)	kg	4,20 €		1,000	4,20	1	4,20
tomate paola (jeudi)	kg	2,60 €		1,000	2,60	1,000	2,60
tomate cerise	kg	6,50 €		0	0	0,300	1,95
			Valeur	Mardi	8,66 €		14,02 €
				Jeudi	8,86 €		12,42 €

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

Cuisiner les fanes de légumes bio

Nous ne laissons pas les fanes des légumes pour donner du volume aux paniers : elles se cuisinent !

Elles ont d'ailleurs souvent un goût différent du légume.

Les fanes de carottes : en soupe avec des pommes de terre et un oignon. Ou en quiche, plus original, en les faisant cuire à la vapeur et en les mélangeant avec un appareil à quiche classique (pourquoi pas avec des lardons) !

Les fanes de betteraves : elles se préparent comme les épinards, en gratin ou en tarte par exemple. Ou bien les cuire à la vapeur (ne garder que le vert et non le rose), et les faire revenir avec un oignon, un peu d'ail, une cuillère de miel et un peu de crème fraîche... un délice !

Les fanes de radis : en velouté, c'est bien connu, en les faisant revenir dans du beurre, avec des pommes de terre, et en ajoutant de l'eau (et un bouillon cube pour le goût). Ou en cake pour les dernier pic-nic, en les ajoutant à une recette de cake aux olives par exemple.

Duo	Famille	Total	évolution
204	61	265	+8