

# RECETTES

## GRATIN DE CHOU

- 1 petit chou
- 4 tranches de lard fumé
- 2 grosses pommes de terre
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 4 œufs
- 50 cl de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de farine
- gruyère râpé

Couper le chou en fines lamelles et le faire cuire à l'eau (dans 2 eaux différentes).

Cuire les pommes de terre.

Couper l'oignon et l'ail très fin, les faire dorer à la poêle dans du beurre.

Couper les tranches de lard en fines lamelles, les faire revenir avec l'oignon et l'ail.

Dans un plat à gratin, déposer 4 noisettes de beurre, puis le chou cuit ainsi que les pommes de terre.

Ajouter les lardons avec leur jus.

Dans un bol, battre 2 œufs avec une cuillère à soupe de farine et 50 cl de crème fluide.

Verser cette préparation dans le plat à gratin.

Sur le dessus, casser 2 œufs et parsemer de gruyère râpé.

Passer au four (200°C) pendant 30 mn.

## BRUSCHETTA AUX AUBERGINES

- 4 grosses tranches de pain de campagne
- 1 gousse d'ail
- 2 tomates bien mûre
- 2 aubergines
- huile d'olive
- mozzarella
- parmesan fraîchement râpé

Laver l'aubergine et la détailler en tranches épaisses d'1 cm environ (sans l'éplucher).

Saler les tranches d'aubergine (recto/verso) et les laisser dégorger dans une passoire 15 min. Les "sécher" ensuite avec du papier absorbant.

Chauffer un peu d'huile d'olive dans un poêle, et y faire revenir les tranches d'aubergine. D'abord à feu vif, puis à feu doux pour que ça compote (en les retournant plusieurs fois).

Pendant ce temps, éplucher les tomates (préalablement trempées une dizaine de secondes dans l'eau bouillante), et les découper en petits dés.

Frotter ensuite les tranches de pain avec l'ail, et y verser quelques gouttes d'huile d'olive.

Retirer la peau des aubergines, et écraser grossièrement la chair sur les tranches de pain. Répartir les dés de tomates dessus.

Disposer ensuite de fines lamelles de mozzarella et râper du parmesan sur le tout.

Enfourner à 180°C (th 6), une dizaine de minutes, jusqu'à ce que les fromages soient fondus.



# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 40

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 (mardi)	kg	3,40 €	0,600	2,04	0,600	2,04
(jeudi)			0,600	2,04	0,800	2,72
carotte	botte	2,30 €	1	2,30	2	4,60
Chou cabus ou rouge	kg	2,50 €	0,800	2,00	(jeudi) 1,200	3,00
haricot vert (mardi)	kg	7,00 €	0	0	0,800	5,60
salade	pièce	1,10 €	1	1,10	1	1,10
tomate	kg	2,60 €	0,600	1,50	(mardi) 0,600	1,50
					(jeudi) 0,800	2,00
<b>Valeur</b>				<b>7,84 €</b>	<b>mardi</b> <b>jeudi</b>	<b>14,84 €</b> <b>13,42 €</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)

Duo	Famille	Total	évolution
177	59	236	0

**Une nouvelle année de légumes !** Pour nombre d'entre vous, la nouvelle année d'abonnement débute cette semaine (d'où la baisse du nombre d'adhérents !).

C'est donc reparti pour une année vitaminée ! Et n'hésitez pas à nous faire part de vos remarques !

### Nouvelle saison pour nous = quelques changements plus ou moins perceptibles

La rentrée est l'occasion de faire le point sur le fonctionnement des paniers.

Des modifications :

- un **nouveau logiciel de gestion des paniers** est actuellement mis en œuvre (d'où quelques petits couacs dont nous nous excusons !) qui vous permettra d'avoir accès à votre fiche paniers sur internet (quelle modernité !);
- **Une refonte à venir du P'tit bio**, avec notamment la participation des jardiniers ;
- Le nombre de paniers n'étant pas suffisant, **nous avons fermé le dépôt de Betton, et transféré les paniers** du CCAS de Maurepas au CS des Longs Prés, et ceux de Ty Blossne à carrefour 18;
- Enfin, en prévision, l'ouverture d'un dépôt à la **Bellange-rais** !