

À TABLE!

AUBERGINES À LA PARMESANE

Temps de préparation : 120 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 400g aubergine
- sauce tomate fraîche
- 2 mozzarellas (de 150 g chacune, égouttées)
- 2 cuillères de sel
- 100 g de Parmesan
- huile pour frire

Préparation de la recette :

Lavez sans éplucher, coupez en long les aubergines en tranches de 1cm et mettez dans un égouttoir avec du sel.

Laissez reposer 2 heures. Préparez la sauce tomate, le Parmesan râpé et les mozzarellas coupées fines. Frite les aubergines.

Dans un plat rectangulaire, placez une couche d'aubergines et une de mozzarella, saupoudrez de Parmesan râpé, ajoutez ici et là de la sauce tomate, puis recommencez avec une nouvelle couche d'aubergines, etc, jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant avec le Parmesan râpé.

Versez la sauce tomate sur le tout et mettez au four à 240°C pendant 20 mn.

SALADE DE FÈVES AU CHÈVRE FRAIS ET AUX OEUFS

Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients (pour 3 personnes) :

- 500g de fèves
- 50 g de fromage de chèvre
- 1 oignon
- 2 œufs durs
- 8 cl d'huile d'olive
- 3 cl de vinaigre de Xérès
- 1 brin de sarriette ou de thym
- sel et poivre
- tranches de pain de campagne ailées (pour accompagner)

Préparation de la recette :

Emincez l'oignon en fines lamelles. Posez-les dans un saladier, mouillez de vinaigre, salez et laissez macérer 20 minutes pour les rendre plus tendres. Coupez les œufs durs en rondelles et écossez les fèves.

Faites cuire les fèves 5 minutes à l'eau bouillante bien salée avec le brin de sarriette. Egouttez et rincez sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Lorsqu'elles sont froides, ôtez leur seconde peau.

Revenez au saladier. Versez l'huile d'olive sur les oignons. Ajoutez les fèves, le fromage de chèvre coupé en petites lamelles et pour finir, les œufs durs écalés et coupés en quartiers. Salez et poivrez.

Couvrez le saladier de film étirable. Placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Accompagnez de tranches de pain de campagne grillées et légèrement frottées d'ail.

LE P'TIT BI

ANNÉE 2013 — SEMAINE 28

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	3.70€	0.400	1.48	0	0
bette	botte	1.80€	1	1.80	1	1.80
concombre	unité	1.10€	1	1.10	1	1.10
courgette	kg	2.80€	0	0	0.700	1.96
fève	kg	3.50€	0	0	0.500	1.75
haricot	kg	7.30€	0.300	2.19	0	0
persil	botte	1.10€	1	1.10	1	1.10
p. de terre nouv.	kg	3.10€	0	0	0.800	2.48
salade	unité	1.20€	1	1.20	2	2.40
		Valeur		8.87€		12.59€

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

- un e-mail : paniers@epi-jdb.fr

- un coup de fil : **02 99 54 52 71**

Livraison du 15 Août avancée au 14 Août.

Les adhérents du jeudi verront leur panier de la semaine 33 livré le mercredi 14 Août afin de pallier au jour férié de l'Assomption

Fermeture de certains dépôts durant l'été

Certains dépôts ferment durant l'été. Sont principalement concernés les maisons de quartier et les centres sociaux. Pour les adhérents concernés, nous allons vous proposer des solutions pour pallier à ces fermetures estivales. Surveillez vos mails! (Pour ceux qui n'ont pas renseigné leur adresse e-mail, nous vous joindrons par téléphone)



RESEAU COCAGNE



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr

[facebook.com/epi.jardinsdubreil](https://www.facebook.com/epi.jardinsdubreil)

twitter.com/JardinsduBreil