

LA RATATOUILLE

LA RECETTE RAPIDE

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 gros oignon
- 1 à 2 aubergines selon la taille
- 2 courgettes
- 1 tomate
- 2 gousses d'ail pressées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre
- thym, romarin...

Préparation de la recette :

Au robot, trancher en fines lamelles l'oignon, le faire revenir dans de l'huile d'olive dans un wok ou une grosse poêle à fond anti-adhésif.

Couper la tomate en quartiers et l'ajouter au tout.

Pendant ce temps, trancher également l'aubergine et les courgettes.

Verser les légumes dans la poêle, ajouter un peu d'herbes de Provence, l'ail, couvrir.

Remuer de temps à autre, c'est prêt en 20 minutes environ.

LA RECETTE COMPLÈTE

Temps de préparation et cuisson: vous ne voulez pas le savoir!

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 2 gros oignons (roscoff si possible)
- 3 belles courgettes
- 2 poivrons verts
- 1 kg de petites aubergines
- 1 kg de grosses tomates bien mûres émondées (la peau retirée*)
- 6 gousses d'ail (dégermées et hachées)
- 150 g d'olives noires dénoyautées
- 1 pincée de fleur de thym
- 10 feuilles de basilic frais
- 30 g de câpres
- 1dl (10cl) de vinaigre de vin (vieux si possible)
- 10 g de sucre en poudre
- gros sel, sel fin, poivre du moulin
- 2 dl d'huile d'olives

Progression :

Emincez les aubergines et étalez-les sur votre plan de travail, puis saupoudrez-les de gros sel et, déposez-les dans une passoire. posez une petite assiette dessus, placez un poids dessus pour faire pression laissez comme ceci 1h30 afin qu'elles dégorgent.

Après cela, pour préparer votre coulis de tomate, dans une grande sauteuse, faites chauffer 1 dl d'huile d'olives, ajoutez les oignons émincés. faites-les revenir pendant 3 min et ajoutez les tomates mondées coupées en gros morceaux, l'ail, les feuilles de basilic hachées, la fleur de thym, le sucre, salez et poivrez au moulin.

Laissez cuire très doucement
30 minutes minimum.

Mettez 2 poêles à chauffer avec de l'huile d'olives. Dans la première, mettez les poivrons vidés et émincés finement et dans l'autre les aubergines essuyées avec précaution. assaisonnez les 2 préparations. Lorsque les poivrons et les aubergines seront bien rissolés mettez-les à égoutter sur une passoire Puis répétez la même opération avec les courgettes émincées (cuisson plus rapide).

Ajoutez alors à votre coulis de tomates 1 dl de vinaigre de vin et les câpres, laissez cuire 5 minutes puis enfin ajoutez tous vos légumes sautés et les olives, faites cuire à découvert 15 minutes en remuant fréquemment.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2013 — SEMAINE 30

Produits d'origine Ille-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€	0.500	1.85	0	0
courgette	kg	2.80€	0	0	0.600	1.68
fève	kg	3.50€	0	0	0.700	2.45
haricot	kg	7.30€	0.400	2.92	0.600	4.38
poivron	kg	3.50€	0	0	0.400	1.40
salade	unité	1.20€	0	0	1	1.20
tomate cerise	kg	7.00€	0.250	1.75	0	0
tomate paola	kg	2.60€	0.500	1.30	0.600	1.56
	Valeur			7.82€		12.67€

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

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

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



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr

facebook.com/epi.jardinsdubreil

twitter.com/JardinsduBreil

Le P'tit Bio prend des vacances!

Durant les 3 prochaines semaines, le P'tit Bio prendra un congé bien mérité! Pas de recette ni d'info mais la composition du panier sera quant à elle bien présente avec vos légumes. Rentrée éditoriale prévue pour le 19 Août.

Fraîcheur maraîchère et chaleur torride... ne font pas bon ménage!

Les derniers légumes de mi-saison comme le radis ne vous ont peut-être pas apporté entière satisfaction sur le plan de la fraîcheur. C'est en tout cas la désagréable impression que les fanes de radis ont pu laisser la semaine dernière. Malheureusement, nous sommes assez démunis face à cela car 3h environ suffisent à « cuire » totalement la verdure cueillie si elle n'est pas alimentée en eau. Et les bottes, dans le cas des radis, ne peuvent pas se préparer au dernier moment car trop long. Heureusement, nous voici pleinement entrés dans la saison estivale et les légumes composant votre panier résistent mieux aux chaleurs.



RESEAU COCCAGNE