

# À TABLE!

## AUBERGINES À LA FETA

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 aubergine
- 100 g de feta écrasée
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail écrasée
- huile d'olive
- sel et poivre
- basilic

Préparation de la recette :

Couper l'aubergine en deux. Sortir la chair de l'aubergine sans trop creuser.

Couper la chair en petits morceaux, puis la mélanger avec la feta écrasée, la purée d'ail et les petits morceaux d'oignon.

Assaisonner avec sel poivre et basilic.

Mélanger en ajoutant environ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Saler et poivrer les demi-aubergines. Remplir les aubergines avec la préparation.

Faire cuire 30 min à 210°C



RESEAU COGANNE

## LASAGNES AUX POIVRONS

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 300 grammes de viande de bœuf hachée
- trois poivrons
- quelques feuilles de lasagne
- 40 cl sauce tomate
- 50 à 100 g de fromage râpé
- sel, poivre, épices...
- huile d'olive
- 1 gros oignon
- 1 tomate

Préparation de la recette :

Couper l'oignon en petits cubes et le faire revenir dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Laver, épépiner et couper les poivrons en petits carres et les ajouter à l'oignon. Laisser cuire jusqu'à ce que les poivrons caramélisent. Assaisonner à votre goût.

Vous pouvez également ajouter une courgette coupée en rondelles si vous le souhaitez.

Quand les poivrons et l'oignons commencent à dorer, ajouter la tomate coupée en petits morceaux  
Dans une poêle, faire cuire la viande hachée, salée et poivrée.  
Ajouter la viande cuite et la sauce tomate aux légumes et bien mélanger. On peut ajouter un peu de gruyère râpé au mélange.

Tapisser le fond d'un plat à gratin de feuilles de lasagne, ajouter une couche du mélange précédent, du fromage, encore des feuilles de lasagnes, du mélange, gruyère, etc. Jusqu'à ce qu'il ne reste plus de préparation. Ajouter une dernière couche de feuilles de lasagnes, éventuellement une sauce béchamel et recouvrir avec du gruyère rapé.

Faire cuire à environ 200°C pendant 20 à 25 minutes .

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2013 – SEMAINE 34

Produits d'origine Ille-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par FR-BIO-01

Produits d'origine Ille-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par FR-BIO-01		DUO		FAMILLE	
	Prix EPI à l'unité	Quantité	Valeur	Quantité	Valeur
aubergine	kg	3.70€	0.500	1.85	0.700 2.59
concombre (mardi)	unité	1.00€	1	1.00	0 0
courgette	kg	2.80€	0.600	1.68	0.800 2.24
poivron	kg	3.50€	0	0	0.400 1.40
pomme de terre	kg	1.90€	0	0	0.800 1.52
tomate ancienne (jeudi)	kg	3.90€	0.700	2.73	0 0
tomate cerise	kg	7.00€	0.200	1.40	0.300 2.10
tomate paola	kg	2.60€	0.600 (mardi)	1.56	1 2.60
<b>Valeur</b>			7.49€ (mardi) 7.66€ (jeudi)		<b>12.45€</b>

### Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

- un e-mail : [paniers@epi-jdb.fr](mailto:paniers@epi-jdb.fr)
- un coup de fil : 02 99 54 52 71

### Journée Portes Ouvertes le samedi 21 Septembre!

Vous pouvez d'ores et déjà cocher la date sur vos calendriers! Le 21 septembre, venez nous rencontrer, visiter l'exploitation, manger avec nous et participer aux activités proposées. Et prochainement... le Programme!



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)

[facebook.com/epi.jardinsduBreil](http://facebook.com/epi.jardinsduBreil)

[twitter.com/JardinsduBreil](http://twitter.com/JardinsduBreil)

### Bientôt la période du renouvellement des abonnements

Les abonnements annuels arrivent petit à petit à échéance. Sauf indication contraire de votre part, nous procérons au renouvellement la semaine qui suit le dernier panier. Il n'y aura donc pas d'interruption dans la livraison et il ne sera pas nécessaire d'attendre le 1er Octobre (comme précédemment) pour débuter la nouvelle campagne. Si malgré nos précautions, il y avait l'absence injustifiée d'un panier, prévenez-nous le plus vite possible afin que nous puissions y remédier