

À TABLE!

TIAN DE LÉGUMES

Temps de préparation : 35 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 aubergines
- 3 courgettes
- 3 oignons
- 6 tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de fleur de thym
- 1 cuillère à café de sucre
- huile d'olive
- sel et poivre

Préparation de la recette :

ATTENTION, PRENDRE UNE HEURE POUR FAIRE DÉGORGER LES AUBERGINES...

Coupez les aubergines en rondelles. Rangez-les par couches dans un saladier en les salant. Laissez dégorger pendant 1 heure, puis les éponger.

Emincez les courgettes et les oignons en rondelles.

Faites revenir les aubergines 5 mn à la poêle dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Remplacez par les oignons et les courgettes que vous cuisez pendant 2 mn en remuant. Salez et poivrez.

Coupez les tomates en rondelles. De nouveau sel et poivre.

Graissez un plat à gratin et disposez les rondelles de courgettes et d'aubergines en les alternant avec les oignons et les tomates.

Parsemez de fleur de thym et de sucre.

Faites cuire 35 à 40 min à four préchauffé à 150°C (thermostat 5).

PURÉE LENTILLES CAROTTES

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 250 g de lentilles
- 40 g de beurre
- 400 g de carottes
- 1 oignon
- 3 queues de persil
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Mettez les lentilles à tremper dans l'eau froide durant 2 h.

Coupez les carottes en rondelles et mettez-les dans la cocotte-minute avec les lentilles, l'oignon et le persil, le thym et le laurier.

Couvrez d'eau froide. Fermez la cocotte et laissez cuire doucement 15 ou 20 min dès que la cocotte siffle.

Après la cuisson, retirez le laurier et le thym.

Réduisez les lentilles et les carottes en purée au moulin à légumes.

Incorporez le beurre, du sel et du poivre. Remuez énergiquement et servez.



RESEAU COCAGNE

LE P'TIT BI

ANNÉE 2013 — SEMAINE 35

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	0.800	2.96
carotte	kg	2.30€	0.500	1.15	1	2.30
courgette	kg	2.80€	0.600	1.68	0	0
oignon rouge	kg	2.60€	0	0	0.600	1.56
persil	botte	1.00€	1	1	1	1
tomate cerise	kg	7.00€	0.300	2.10	0.300	2.10
tomate paola	kg	2.60€	0	0	1	2.60
	Valeur			7.41€		12.52€

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

L'Arrosoir

Le Réseau Cocagne édite chaque trimestre le journal « L'Arrosoir » que vous trouvez cette semaine dans votre panier. Pour être au courant de la vie des Jardins, de leur fonctionnement et connaître ses acteurs.

www.reseaucocagne.asso.fr

Les vols se multiplient aux Jardins

Assez désagréable de constater presque chaque lundi des vols de légumes directement dans les serres. Mais cette semaine, des sommets ont été atteints. Toutes les tomates qui avaient mûri depuis vendredi matin ont été volées. Résultat : pas de tomates anciennes comme prévu initialement dans les paniers. Nous avons prévu de garder les tomates paola pour les bocaux de ratatouille que nous confectionnons pour cet hiver... raté. Malheureusement, nous nous trouvons assez démunis face à ce type de comportements inadmissibles.