

À TABLE!

GRATIN D'AUBERGINES, COURGETTES, TOMATES

Temps de préparation : 25 minutes
Temps de cuisson : 50 minutes

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 500 g d'aubergines
- 500 g de courgettes
- 500 g de poivron rouges
- 50 cl de coulis de tomates
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de thym
- 2 feuilles de laurier
- 8 feuilles de basilic haché
- 100 g de parmesan
- 120 g de gruyère râpé
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 pincées de sucre
- sel et poivre

Préparation de la recette :

Détailler les aubergines et les courgettes dans la longueur. Eplucher et hacher les oignons et l'ail.

Faire chauffer 4 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse y mettre les courgettes et les aubergines à revenir séparément. Réserver. Remettre 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la sauteuse y faire revenir l'ail et les oignons. Ajouter le coulis de tomates, le thym et le laurier. Saler et poivrer. Laisser cuire 15 mn.

Couper les poivrons en 2. Retirer les graines et les cloisons blanches. Passer la chair au mixeur avec le sucre et une pincée de sel.

Huiler un plat à gratin y disposer une couche d'aubergines, recouvrir de sauce puis mettre une couche de courgettes. Continuer en alternant les ingrédients. Parsemer de basilic et de copeaux de parmesan. Verser le coulis de poivrons. Parsemer de gruyère râpé. Arroser d'un filet d'huile d'olive.

Préchauffer le four et mettre le plat pendant 30 mn à 220°C.

ÉPIS DE MAÏS GRILLÉS

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 épis de maïs
- 100 g de beurre salé
- sel et poivre

Préparation de la recette :

Ébouillantez 10 min les 4 épis de maïs épluchés.

Égouttez-les et badigeonnez-les de beurre salé fondu. Grillez-les doucement sous le gril du four 30 min en les tournant de temps en temps et arrosez de beurre.

Servez avec du beurre frais, sel et poivre.



RESEAU COCCAGNE



LE P'TIT BIO

ANNÉE 2013 — SEMAINE 36

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	2.59	0.800	2.96
courgette	kg	2.30€	0.500	1.15	0.500	1.15
maïs doux	unité	0.90€	0	0	2	1.80
oignon rouge	kg	2.60€	0.500	1.30	0	0
pomme de terre	kg	1.90€	0.600	1.14	0.500	0.95
poivron	kg	3.50€	0	0	0.300	1.05
tomate ancienne	kg	3.90€	0	0	0.400	1.56
tomate cerise	kg	7.00€	0	0	0.300	2.10
tomate paola	kg	2.60€	0.500	1.30	0	0
thym	unité	1.00€	1	1.00	1	1.00
	Valeur			7.37€		12.57€

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 maïs

C'est une plante herbacée tropicale vivace. Riche en amidon, le maïs est autant cultivé en tant que céréale que plante fourragère. Originnaire du Mexique, il était l'aliment de base en Amérique avant les vagues de colonisation. Aujourd'hui, il est devenu le triste symbole d'une agriculture intensive et trafiquée... Depuis 1992 la culture de maïs OGM est interdite en France, ce qui n'est pas le cas de son importation. Du maïs OGM d'importation se retrouve donc dans l'alimentation des bovins français... Mais celui qui se trouve dans les paniers Famille cette semaine est sain et bio, on vous le garantit!

Fiche pratique: doubler un panier

Vous êtes nombreux à doubler des paniers en ce moment. Petit rappel technique: nos contenants n'étant pas très spacieux, nous préférons vous préparer un deuxième panier distinct. Celui-ci a la plupart du temps une étiquette à votre nom écrite à la main. Bon appétit!