

À TABLE!

AUBERGINE À L'AIL

Ingredients:

2.0 cc Paprika , 1.0 pincée Poivre , 6.0 gousse ail , 100.0 gr Persil , 8.0 cs Huile d'Olive , 1.0 cc Cumin , 3.0 Oignon , 1.0 Tomate , 2.0 Aubergine , 1.0 pincée Sel

Préchauffer le four à 200°C

Etape 1: Préparation des aubergines

Laver les aubergines,

Enlever le pédoncule et couper les dans leur longueur.

Etape 2: Cuisson des aubergines

Dans une poêle, faire cuire avec 3 cuillères d'huile, les aubergines sur les 2 faces.

Puis, réserver-les.

Etape 3: Préparation de la farce

Avec une cuillère, enlever la chair des aubergines (en laissant 1cm tout le tour), puis réserver la. Placer les aubergines dans un plat allant au four.

Eplucher, les oignons, l'ail, le persil puis hacher le tout finement.

Dans un poêle, faire revenir les oignons et l'ail à feu doux. Puis assaisonner avec les épices et ajouter la chair d'aubergine.

Mélanger bien.

Etape 4: finalisation

Farcir les aubergines, appliquer les rondelles de tomates sur le dessus.

Enfourner le plat à mi-hauteur et faire cuire pendant 20 minutes.

LES ÉTUDIANTS MANGENT MAL (Y PARAÎT)

Sujet marronnier lors de la rentrée étudiante, le P'tit Bio (qui n'est pas mieux qu'un autre!) n'y déroge pas... Il paraîtrait donc que les étudiants mangent n'importe comment... Mais grâce à la volonté de l'Asso « Qui Veut Durable » de l'IEP de Rennes, les choses changent!

« Les études de l'Observatoire de la Vie Etudiante ou d'Emevia montre année après année que les étudiants simplifient de plus en plus leur repas. Ainsi, en 2003 selon l'OVE, 51 % des étudiants interrogés prennent un déjeuner réduit (composé uniquement d'une soupe, ou d'une salade...). Un étudiant sur trois estime ne pas manger équilibré (chiffre stable en 2009 pour Emevia). Les repas sont souvent pris rapidement dans les cafétérias et les fast-foods. Et selon l'enquête d'Emevia, un étudiant sur cinq ne prend que deux repas par jour.

La consommation d'aliments sucrés ou gras se fait au détriment de celle de fruits et légumes recommandée notamment dans le cadre du Programme National Nutrition Santé (PNNS) qui conseille de consommer au moins cinq fruits et légumes par jour. Mais surtout, l'enquête nationale santé des étudiants, réalisée par Emevia en 2005, avait confirmé que les étudiants sont demandeurs d'informations et d'actions de prévention sur ce thème de l'équilibre alimentaire. Si, sur le moment, rien ne semble alarmant, sur le long terme, des maladies graves comme l'obésité, le diabète ou de maladies cardiovasculaires sont un risque. »

Source (et suite de l'article sur) : <http://www.studyrama.com/>

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2014 — SEMAINE 41

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Montant	Q	Montant
salade	Unité	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
tomate paola	kg	2.80 €	1	2.80 €	1	2.80 €
tomate ancienne*	kg	4.00 €	0.65	2.60 €	1	4.00 €
tomate black cherry	kg	5.00 €	0	0.00 €	0.3	1.50 €
poivron	kg	3.60 €	0	0.00 €	0.5	1.80 €
aubergine	Unité	3.80 €	0.4	1.52 €	0.5	1.90 €
total				8.02 €		13.10 €

* cœur de bœuf véritable ou cornue des andes

Les étudiants sont de retour!

Cette semaine marque la reprise des livraisons à l'Institut d'Etudes Politiques de Rennes. 28 paniers pour ce premier trimestre. Nul doute que cet apport massif de légumes bios sera profitable face au stress des partiels fin décembre! Preuve a été faite du lien direct entre alimentation saine et concentration... On verra si nos étudiants/adhérents réussissent mieux que les autres!



Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

- un e-mail : paniers@jardinsdubreil.fr

- un coup de fil : 02 99 54 52 71



Tél. 02 99 54 52 71

site web : www.jardinsdubreil.fr

Mail : paniers@jardinsdubreil.fr

facebook.com/jardinsdubreil

twitter.com/JardinsduBreil

Des portes ouvertes réussies!

Sous un soleil radieux, les portes ouvertes des Jardins du Breil, co-organisées par Agrobio 35, se sont déroulées avec succès. Mention particulière à tous les bénévoles qui l'auront rendu possible, merci à eux. Les épinards plantés par les enfants se portent à merveille! Nous vous dirons lorsqu'ils seront présents dans vos paniers cet hiver...