



Salade aux aubergines, courgettes, tomates et haricots verts

Pour 4 personnes

- 1 aubergine
- 2 courgettes jaunes
- 250 g de haricots verts
- 3 grosses tomates variétés anciennes
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 4 c. à s. de vinaigre balsamique
- 1 c. à s. de moutarde
- quelques brins de basilic

Équeutez les haricots, coupez-les, coupez les aubergines et courgettes en cubes.

Cuisez les haricots verts à la vapeur, au bout de 5 mn ajouter les aubergines, 5 mn plus tard ajouter les courgettes pour respecter le temps de cuisson de chaque légume (haricot vert 20 mn, aubergine 15 mn et courgette 10 mn).

Épluchez les tomates et coupez les en tranches ou en dés.

Préparez la vinaigrette dans un saladier. Mettez-y les légumes et les tomates. Ciselez le basilic et ajoutez-le dans la salade.

Pour une salade complète, vous pouvez ajouter du riz (100 g à cuire dans deux volumes d'eau salée).

Adaptée de <https://www.kilometre-0.fr/recette/salade-aux-aubergines-courgettes-tomates-et-haricots-verts>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe
du **Jardin de Cocagne Nantais**
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

Les brèves du Jardin

Année 2018 - semaine 33
Mardi 14 août

Mais, melon et pastèque du jardin !

Le maïs, le melon et la pastèque poussent dans les serres du jardin !


Thomas (encadrant technique) est aussi enfin en vacances pour 15 jours...

Toujours peu de légumes, nous arrivons tout juste à faire les paniers et un petit marché. La cause en est toujours la même, les légumes ont soufferts des fortes chaleurs, l'arrosage les hydrate et nourri mais n'empêche pas le stress dû à la chaleur ! Les encadrants·es et les jardiniers·es ont pourtant bien fait leur travail et cette situation les attriste...

Rappel : pas de pain jusqu'à la fin août, la boulangère est en vacances... Pour celles et ceux qui ont un abonnement : vous retrouverez le pain dans vos paniers début septembre .

Organisation pour la semaine du 15 août plus compliquée : entre autres, nous faisons tourner deux camions jeudi pour les Paniers Bio Solidaires puisque la tournée du mercredi est décalée avec le mercredi férié... Par contre, il n'y aura pas d'impact sur les distributions de vos paniers jardin !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Aubergine	kg	0.25	0.7
Courgette	kg	0.3	0.4
Haricot vert	kg	0.2	0
Maïs	pièce	1	2
Melon	pièce	0	1
Pastèque	kg	0.6	0.9
Tomate	kg	0.65	1
Prix panier		9	13 euros

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Maïs – Comment le préparer une fois épluché

5 à 10 mn à l'eau bouillante non salée (pour ne pas durcir les grains) – puis à manger enduit de beurre salé, de crème fraîche nature ou au curry, de sauce piment... ou récupérez les grains pour une salade ou autres préparations à base de grain.

10 à 15 mn à sec à la poêle en enduisant de beurre sur la longueur à la fin de cuisson.

Au barbecue enduit de beurre 15 mn en les tournant.

Au four en papillote 20 à 30 mn à 210°C

Poêlée d'aubergines au curry et à la tomate

Pour 4 personnes

• 2 aubergines grandes ou 3-4 petites • 1 oignon
échalote • 1 gousse d'ail • 4 à 6 tomates • 1 c. à s. de
curry en poudre • 1 c. à c. de gingembre en poudre • 3-4 c. à s. d'huile
de tournesol • facultatif : 15 feuilles de curry (sèches ou fraîches)

Lavez et coupez les aubergines en morceaux. Pelez l'oignon et l'ail et émincez les finement.

Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites dorer l'échalote et l'ail. Ajoutez les aubergines et sautez les sur toutes les faces pendant une dizaine de mn. Ajoutez les épices et les feuilles de curry, ensuite les tomates émincées.

Salez, poivrez et faites mijoter pendant environ 15-20 mn jusqu'à ce que les aubergines soient tendres.

Vous pouvez l'accompagner d'œufs que vous casserez dans la poêle au dernier moment et/ou de petits lardons à intégrer en début de cuisson.

Servez chaud comme garniture à un plat de viande, poisson ou tout simplement avec du riz ou froid comme "caviar" d'aubergines en apéritif, c'est délicieux.

Adaptée de <https://leblogdecata.blogspot.com/2017/11/poelee-daubergines-au-curry-et-la-tomate.html>

Epis de maïs au lard

Recette
supplémentaire

Pour 4 personnes

• 4 épis de maïs • 4 tranches Poitrine fumée
• 100 g Beurre • 2 c. à s. Huile • 2 pincées Sucre • Sel • Poivre du moulin

Faites blanchir les tranches de poitrine dans de l'eau bouillante non salée pendant 3 à 4 mn. Sortez-les à l'aide d'une écumoire, égouttez-les et séchez-les dans une feuille de papier absorbant.

Éliminez la couenne et tranchez la poitrine en minces lardons. Mettez-les à cuire à la poêle dans l'huile chaude, en les faisant sauter de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Pendant ce temps, rincez les épis de maïs sous l'eau courante. S'ils ont conservé leurs feuilles, ne les éliminez pas, mais ôtez les fils.

Plongez les épis dans une grande casserole d'eau bouillante additionnée du sucre. Ne salez pas, car cela ferait durcir les grains de maïs. Dès la reprise de l'ébullition, comptez 5 mn de cuisson.

Faites fondre le beurre à feu doux dans une petite casserole. Filtrez-le pour éliminer le petit lait. Salez-le, poivrez-le et tenez-le au chaud.

Égouttez les épis de maïs cuits, débarrassez-les de leurs feuilles et faites-les revenir avec les lardons pendant 2 mn. Poivrez-les largement sur toutes les faces.

Présentez les épis sur un plat de service chaud, entourés des lardons dorés, et servez le beurre à part en saucière. Les convives en arroseront les épis à leur guise.

<https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/recettes/accompagnement/epis-de-mais-au-lard-03133>

Recettes de Maïs à retrouver sur notre blog :

Epis de maïs en papillote ou grillé 147 ; Filet de merlan et maïs, panure aux pistaches, graines de courge et thé matcha 441 ; Maïs doux sur épi 441 ; Maïs en amuse-gueule 492 ; Poêlée de maïs au chorizo et aux aubergines 537 ; Poêlée de maïs doux aux courgettes, fêta et herbes fraîches 538.

Le numéro est celui de la Brève dans laquelle la recette est parue !