



Plat d'été courgettes/aubergines/tomates

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes environ

Pour 4 personnes :

- 1 grosse aubergine
- 2 courgettes moyennes
- 3 tomates moyennes
- 1 oignon
- 2 à 3 cuillères à soupe de crème légère
- épices (curry, cumin, paprika, piment)
- basilic ou herbes de provence
- sel, poivre, un peu d'huile d'olive

En premier lieu, épluchez les courgettes et découpez-les en petits dés. Faites de même avec l'aubergine et les tomates (on peut enlever la peau ou pas).

Faites revenir l'oignon émincé dans une cuillère à soupe d'huile d'olive. Quand il devient transparent, versez les courgettes et les aubergines. Remuez pour bien mélanger les ingrédients. Laissez cuire à feu moyen, couvert, 3-4 minutes, puis ajoutez les tomates et remuez à nouveau. Laissez cuire encore 5 minutes environ puis ajoutez le sel, le poivre et les épices (à doser selon les goûts). Bien remuez. Laissez cuire à découvert pendant encore 5 à 10 minutes à feu moyen, en remuant de temps en temps.

En fin de cuisson, rajoutez la crème et bien remuez pour la faire s'incorporer au reste de la préparation.

Ajustez le sel, poivre et épices et servez.

On peut ajouter du sucre et/ou de la sauce soja à la cuisson suivant les goûts...

Issue de : <http://www.marmiton.org>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe
du **Jardin de Cocagne Nantais**
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>
Vieille Ville - 44 483 Carquefou cedex
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

Les brèves

Effectif réduit
+
météo capricieuse
=
besoin d'un coup
de main pour le
désherbage.

du Jardin

Année 2011 - semaine 32
mardi 9 août

30 mm d'eau !

C'est ce qui est tombé ce week-end... **Une pluie qui remplace avantageusement l'arrosage** puisqu'elle pénètre mieux dans le sol. Maintenant, **nous sommes obligés de passer de la bouillie bordelaise sur les cultures, le mildiou attaque...** L'idéal ne serait-il pas un équilibre entre pluie et soleil ?

Du coup, **frottez vos tomates avec un chiffon avant de les passer sous l'eau** pour enlever la bouillie bordelaise.

Nous envoyons 100 kg de tomates et 50 kg d'aubergines, cette semaine, à Méli Mélo, atelier de transformation du chantier d'insertion Osez 44.

Tomates à coulis : 1€50 le kilo.

Faciles à préparer, les coulis sont agréables à retrouver l'hiver : Il suffit de faire une sauce tomate et de la verser **bouillante** dans des pots eux-mêmes ébouillanter. Fermez et retournez à l'envers et, normalement vous pourrez en agrémenter vos pâtes, riz, pizzas, légumes et autres jusqu'à la prochaine saison des tomates...



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0.4	0.5
Ciboulette	botte		1
Concombre	pièce	1	
Courgette	kg	0.4	0.7
Pomme de terre	kg		1
Tomate	kg	1.2	1.75
Prix panier		7 euros	12 euros

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