



Aubergines farcies

Préparation : 10 mn Cuisson : 40 mn

Pour 4 personnes :

- 2 aubergines
- 2 tomates
- 250 g de mozzarella
- 8 filets d'anchois
- 1 cuillère à café d'origan
- sel, poivre

Coupez les aubergines en deux et enveloppez-les dans du papier aluminium.

Faites cuire à four moyen 190°C (thermostat 6) pendant 30 minutes. Plongez les tomates dans de l'eau bouillante pendant 40 secondes, pelez-les, épépinez-les et coupez-les en dés.

Disposez les aubergines dans un plat allant au four, farcissez-les avec les dés de tomates, salez, poivrez, puis recouvrez de lamelles de mozzarella et des filets d'anchois.

Ajoutez l'origan et enfournez à 250°C (thermostat 8) pendant 7 à 10 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré. Servez aussitôt.

Vous pouvez ne pas creuser les aubergines ne doivent pas être creusées et disposer les dés de tomates sur les aubergines cuites.

Recette issue de <http://cuisine.journaldesfemmes.com>

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

Qui serait
disponible
le dimanche
matin 14 août
pour venir
lancer l'arrosage
sur le jardin ?
02 40 68 91 67

Les brèves ^{N°236}
du Jardin

Année 2011 - semaine 27
Mardi 5 juillet

Enfin des tomates !

Nous vous en fournissons cette semaine qui viennent de la Ferme du Soleil, nous les avons échangées contre des fenouils et des carottes. Ceci en attendant les nôtres qui devraient être mûres la semaine prochaine.

Nous commençons le marché vendredi prochain (le 15) sur le jardin, il sera ouvert à tous de 14h à 18h45.

Merci pour les coupons vacances, nous attendons les retardataires pour organiser notre été. Petit rappel : nous sommes ouverts tout l'été, nous partirons chacun 15 jours à tour de rôle pour assurer la pleine saison d'une exploitation maraîchère.

De cela découlera aussi une Brève brève pendant 1 mois à partir du 19 juillet, pendant mes vacances et celles de Marianne.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0.5	0.7
Blette	botte	1	1
Concombre	pièce	1	1
Pomme de terre nvlle	kg	0.7	1.3
Tomate*	kg		0.8
Pomme de terre***	kg	0.5	1
Prix panier		7 euros	12 euros

* Tomates Paola bio de chez Anthony - La Ferme du Soleil - Treillière - 44

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

Variété de tomates

Vous avez dès cette semaine de la **Paola** de chez Antony (notre ancien encadrant technique qui s'est installé à la Ferme du Soleil à Treillières), les premières qui viendront du jardin seront de la même variété, c'est une tomate ronde, classique.

Ensuite, viendront les variétés anciennes, la **Noire de Crimée** (pourpre avec un peu de noir), la **Cornue des Andes** (longue et pointue), et des **Green Zebra** (verte zébrée de noire).

Aubergine

Histoire de l'aubergine

L'aubergine est un fruit de la famille des solanacées, au même titre que la tomate et la pomme de terre, pourtant elle ne nous vient pas comme ces dernières du nouveau monde. Originaires de l'Inde et/ou de la Chine (Ve siècle avant JC) où on en trouve encore aujourd'hui des variétés de toutes les couleurs. Les maures l'ont introduit en Espagne il y a 1200 ans et probablement en Italie. L'aubergine reste d'ailleurs l'un des légumes les plus utilisés dans tout le bassin méditerranéen où il existe plus d'une centaine de recettes pour l'accommoder. On la cultive désormais en France de mai à octobre.

L'aubergine est un trésor pour la santé, presque un médicament à elle toute seule. Elle se situe parmi les légumes frais les moins caloriques à condition de ne pas la noyer dans la friture... Elle contient une quantité intéressante de magnésium et de zinc

et sa teneur en potassium en fait un bon diurétique. C'est également un légume fruit bien pourvu en fibres (efficaces sur le transit intestinal), qui est particulièrement digeste cuit à la vapeur ou à l'étuvée, car il devient alors tendre et moelleux. Pour peu que vous lui ajoutiez un soupçon d'huile d'olive et une pointe d'ail, vous l'aurez transformé en véritable aliment-santé, emprunté à la fameuse diète méditerranéenne, si réputée pour ses vertus sur la santé de nos artères. En outre, elle se bagarre contre le fameux mauvais cholestérol.

Conservation:

jusqu'à 2 semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur. Ou comme les Italiens : en bocal dans de l'huile d'olive avec une bonne dose d'ail et d'épices et du basilic.

Utilisation:

Cuite à la vapeur ou à l'étuvée, elle ne s'imbibe pas de graisses. Vous

Écrasé d'aubergine au cumin

Préparation : 15 mn Cuisson : 20 mn

Pour 2 personnes :

- 1 aubergine moyenne
- 1 tomate
- 1 gousse d'ail écrasée
- Persil ciselé
- 1/2 cuillère à café de paprika
- 1/2 cuillère à café de cumin
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Recette
supplémentaire

Pelez l'aubergine et coupez-la en dés. Faites cuire à la vapeur puis écrasez à la fourchette.

Mondez et coupez la tomate en petits dés.

Faites chauffer un filet d'huile d'olive, faites-y revenir la gousse d'ail écrasée puis ajoutez les dés de tomates. Faites revenir quelques instants le temps de confire la tomate. Incorporez la purée d'aubergine.

Salez, poivrez et ajoutez le paprika, cumin et le persil ciselé. Faites revenir quelques minutes puis retirez du feu.

A déguster tiède ou froid.

Issue de <http://cuisine.journaldesfemmes.com>

vous pouvez en faire des purées ou caviar d'aubergine (en la passant au four coupée en deux puis en écrasant sa chair que vous pourrez mélanger avec de l'échalote et de l'huile d'olive). Vous pouvez aussi la farcir.

Elle est tout de même savoureuse frite à la poêle ou en beignets, dans ce cas salez les tranches avant cuisson et laissez-les égoutter durant 1 h. dans une passoire, rincez et exprimez doucement l'eau de chaque tranche ou tamponnez. Objectif limiter son absorption de l'huile à la cuisson.

L'aubergine se mêle parfaitement à la ratatouille et autres tians ou comptés de légumes du soleil. Elle est l'accompagnement idéal du mouton et de la volaille.