



Aloo baigan : curry de pomme de terre et d'aubergine

Pour 2 en plat principal, ou 4 personnes en accompagnement :

- 1 grosse pomme de terre
- 350g d'aubergine
- 1 tomate
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. de curry en poudre
- 1/2 c. à c. de curcuma en poudre
- 1/2 c. à c. de graines de cumin
- 1/2 c. à c. de graines de moutarde noire
- Quelques feuilles de coriandre fraîche
- Eau
- Huile d'olive, Sel

Épluchez et coupez la pomme de terre en petits dés.

Épluchez et coupez l'aubergine en petits cubes. Mettez-les dans un bol, ajoutez 50 mL d'eau et remuez pour que l'aubergine absorbe l'eau.

Pelez, épépinez et coupez la tomate en petits dés. Épluchez et coupez l'oignon en fines tranches. Épluchez et émincez la gousse d'ail. Diluez-la dans un petit verre d'eau.

Faites chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive. Lorsque l'huile est bien chaude, déposez-y la moutarde, le cumin et l'oignon en tranche. Mélangez. Lorsque les oignons sont bien dorés, ajoutez le curry, le curcuma et l'ail. Mélangez.

Ajoutez l'aubergine et la pomme de terre. Salez et couvrez. Laissez mijoter à feu moyen en remuant de temps en temps pendant 10 mn.

Ajoutez 3 c. à s. d'eau et la tomate. Mélanger, couvrez à nouveau et laissez cuire 5 mn en mélangeant de temps en temps. Coupez le feu et ajoutez les feuilles de coriandre.

Issue de : <http://chefpatate.fr/aloo-baigan-curry-de-pomme-de-terre-et-aubergine/>

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 du Jardin

Année 2015 - semaine 26

Mardi 23 juin

Une série de Brèves brèves !

Nous préparons l'été et l'organisation qui va avec, les remplacements des points-relais des Paniers Bio Solidaires, les vacances des unes et des autres, donc une **surchage d'activité**. Vous aurez pendant **15 jours une Brève courte**. Cela sera de même sur l'été quand nous serons en équipe réduite car nous n'avons plus assez de temps pour vous proposer la version classique. Il y aura même des périodes sans recette, **n'hésitez pas à consulter notre blog où vous pouvez trouver toutes nos recettes** et vous pouvez même lancer une **recherche par légumes** dans la colonne de gauche...

Attention, le mardi 14 juillet est férié, nous ferons les **paniers le lundi 13 juillet** aux horaires habituels. Nous vous rappelons que **nous ne fermons pas de l'été**, d'ailleurs nous ne fermerons pas avant Noël prochain.

Nous sommes désolés, la **commande de poulets a été annulée** faute d'une commande assez importante pour faire un déplacement (6 poulets). **Prochaine livraison le vendredi 24 juillet**. Le boeuf est maintenu.

Continuez à nous retourner vos coupons d'absences aux paniers dès que vous pouvez pour que nous organisions les reports.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0.3	0.5
Fève	kg	0.4	0.6
Haricot	kg	0.3	0.6
Oignon	botte	0.5	1
Pomme de terre nvle	kg	0.5	1
Prix panier		7 euros	12.50 euros

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