



Gratin-flan de légumes façon méridionale

Pour 6 personnes

- 4 courgettes
- 1 aubergine
- 1 poivron
- 2 grosses tomates
- 1 oignon

- 1 c. à s. de farine
- 2 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 80 g d'emmental râpé

- 2 c. à s. d'herbes de Provence
- 1 c. à s. de basilic
- huile d'olive
- beurre pour le moule
- sel et poivre

Lavez les légumes. Coupez les courgettes en dés et l'aubergine en rondelles de taille moyenne. Ôtez les graines et les filaments du poivron et découpez-le en petits morceaux. Pelez l'oignon et découpez-le en fines lamelles. Pelez, épépinez et tranchez les tomates en rondelles.

Versez un filet d'huile d'olive dans une sauteuse. Faites-y cuire les courgettes à l'étouffé avec 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence, du sel et du poivre pendant 5 mn. Réservez dans une assiette.

Versez à nouveau un filet d'huile d'olive dans la sauteuse. Poêlez-y à feu vif les rondelles d'aubergine, les morceaux de poivron et les lamelles d'oignons pendant 5 mn. Réservez.

Préchauffez le four à 180°C (soit th. 6). Dans un saladier, battez les œufs en omelette. Ajoutez la farine, la crème et l'emmental râpé. Mélangez puis rajoutez les légumes et le basilic ciselé (frais = 16 feuilles) ; réservez-en quatre pour la décoration. Salez et poivrez.

Pour finir, beurrez un plat allant au four ou un moule à cake. Versez-y la préparation. Répartissez les tomates. Faites cuire 45 à 50 mn. Servez chaud.

A mi-chemin entre le flan et le gratin préparable la veille et permettant des variantes aux niveaux des légumes et des goûts (cumin, ciboulette et persil). En accompagnement de viande ou le soir avec une salade.

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

Les brèves du Jardin

Année 2015 - semaine 29

Lundi 13 juillet

Marché d'été ouvert tout public !

Les tomates arrivent ! ! ! Voici un panier à ratatouille et autres préparations estivales...

Cet été nous ouvrons le marché au grand public pour compenser les absences aux paniers, le jardin donnant à plein sur cette période. **Faites-le savoir autour de vous.** Nous avons quelques **affiches à mettre à Carquefou** (mairie, etc...), **si vous avez le temps d'en déposer**, cela nous rendrait un grand service. Pour information : le paiement des achats se fera par chèque pour que nous n'ayons pas de caisse à gérer, donc même pour les petites sommes ! Nous soignerons particulièrement ces marchés d'été.

Muriel (réseau adhérent) est en congé 15 jours, **Marianne** (directrice) assure l'intérim. Merci d'être vigilant à ne pas oublier vos paniers !

Attention il y aura une interruption d'abonnement de pain cet été : pas de pain de la semaine 31 à 35, soit la dernière de juillet, tout août et reprise début septembre...

Les coups de main pour le désherbage sont les bienvenus ! ! !

Cette semaine dans votre panier



	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0.5	0.8
Concombre	pièce	0	1
Courgette	kg	0.7	1.2
Poivron	kg	0.2	0.5
Salade	pièce	1	1
Tomate	kg	0.5	1
Prix panier		7 euros	12.5 euros

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