

## La recette du jour

### Salade de tomates aux aubergines, vinaigrette au yaourt à la menthe

#### Pour 4 personnes

- 4 tomates
- 2 aubergines
- 1 gousse d'ail
- 150 g de yaourt au lait entier
- 2 c. à s. de feuilles de menthe fraîche hachées
- Un filet d'huile d'olive
- sel, poivre du moulin

Coupez les aubergines en rondelles et faites-les dégorger dans un récipient rempli d'eau salée pendant 20 minutes. Égouttez-les et essuyez-les.

Faites chauffer un bon filet d'huile dans une poêle et faites-y revenir les rondelles d'aubergine. Égouttez-les sur du papier absorbant. Salez et poivrez.

Lavez les tomates. Coupez-en deux en rondelles. Salez et poivrez.

Coupez les deux autres tomates en deux, épépinez-les et coupez-les en dés.

Salez et mélangez les dés de tomate avec une cuillère à soupe d'huile et l'ail pressé. Mélangez et laissez reposer.

Mélangez le yaourt avec le sel, le poivre et la menthe.

Empilez une rondelle de tomate sur une rondelle d'aubergine, déposez une cuillère à café de sauce au yaourt sur la tomate et couvrez avec une rondelle d'aubergine.

Disposez les dés de tomate au milieu d'une assiette, entourez-les de rondelles de légumes empilés et arrosez de sauce au yaourt.

Servez en guise d'entrée.

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

## Les brèves du Jardin

N°435

Année 2015 - semaine 31  
mardi 28 juillet

### Profusion de légumes

C'est l'été, nous avons plein de légumes et c'est les vacances, moins de paniers à faire...

Nous proposons des **tomates à coulis à 1€50 le kilo** (une recette simple sera sur le blog et aussi en format papier à la distribution des paniers) et aussi de **vous vendre moins cher les légumes à ratatouille si vous les commandez par 5 kg**. Pour les adhérents-es du mardi : mettre en place un marché le mardi n'est toujours pas faisable, mais **n'hésitez pas à nous passer des commandes de légumes à l'avance**, idem pour les commandes par 5 kg ou les tomates à coulis.

**Aidez-nous à faire connaître le marché du vendredi. Pendant l'été, il est ouvert tout public** (sans adhésion), ceci pour écouler nos surplus. Nous avons des affiches que nous pouvons vous fournir ! Merci.



Cette semaine, **Anne-Christelle** (accompagnatrice socioprofessionnelle) **est en vacances**.

Qui est-ce ? **Séverinne la nouvelle encadrante technique** qui travaille sur le jardin depuis maintenant 3 semaines !

#### Cette semaine dans votre panier



	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0.3	0.7
Concombre	pièce		1
Courgette	kg	0.7	1
Echalotte	kg	0.3	0.3
Radis	botte	1	1
Tomate	kg	0.7	1.6
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.