



Recette Tarte d'aubergine au thon

Pour 6 personnes

- 1 pâte feuilletée
- 2 grosses aubergines
- 2 boîtes de thon (1 nature et 1 à l'huile)
- 1 ou 2 tomates
- 2 gousses d'ail
- 100 g de gruyère râpé
- huile d'olive
- sel
- poivre

Mettez l'huile d'olive dans la poêle. Rincez, essuyez et coupez en cubes les aubergines. Jetez-les dans la poêle chaude. Laissez revenir de tous les côtés et au bout de 10 mn, ajoutez l'ail émincé, le sel et le poivre. Laissez revenir encore 10 bonnes mn en remuant régulièrement. Mettez la pâte feuilletée dans le plat préalablement recouvert d'une feuille de papier cuisson. Piquez la pâte et éparpillez le thon égoutté et émietté. Allumez le four à 175°C.

Versez les aubergines sur le thon, ajouté les tomates en rondelles et répandez le gruyère râpé. Mettez au four et cuire pendant 35 mn.

Aussi bonne chaude que froide. Vous pouvez mettre quelques morceaux de fromage de chèvre sur le dessus !

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

Guacamole de courgettes

Pour 6 personnes

- 4 courgettes
- 1 gousse d'ail
- 4 oignons nouveaux
- 1 citron vert (ou à défaut un jaune)
- 1 piment frais rouge (facultatif)
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- coriandre fraîche
- sel, poivre

Coupez-les courgettes en rondelles d'épaisseur moyenne, puis faites-les cuire à la vapeur. Égouttez-les bien, en les laissant tiédir. Pelez et hachez grossièrement l'ail et les oignons. Mixez ensemble ces derniers, plus les courgettes, la coriandre ciselée le jus du citron et l'huile d'olive. Mixez finement, salez et poivrez. A la purée finale, vous pouvez rajouter de petits morceaux de piment frais.

Adaptée de 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 du Jardin

N°486

Année 2016 - semaine 32

mardi 9 août

Paniers : le grand creux !

Depuis la semaine dernière, c'est le grand creux des paniers. **La majorité d'entre vous sont absents sur cette première quinzaine d'août !** Donc peu de panier. C'est pourquoi nous avons fait à chaque fois que possible les reports sur cette période pour ne pas perdre nos légumes.

Nous vous remercions chaleureusement de votre fidélité et plus particulièrement sur cette période d'été.

Cette semaine, Marianne (la directrice) est de retour et **Anne-Christelle** (accompagnatrice socioprofessionnelle) et **Muriel** (animatrice réseau adhérents-es) **sont en vacances**. Côté jardiniers-es, c'est le tour de **Antoine, Christian, Djamila et Stéphane** d'être en congés.

Et tout l'été : des tomates à coulis à 1€50 le kg, les courgettes à 1€50 à partir de 5 kg et les poivrons à 2€ à partir de 3 kg. A vos cocottes pour consommer de suite ou pour l'hiver (congelés ou en pots) !

Cette semaine dans votre panier



	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0.4	0.7
Concombre	pièce	1	1
Courgette	kg	0.4	0.8
Poivron	kg	0.3	0.6
Salade	pièce	1	1
Tomate	kg	0.7	1.5
	kg	0	0
	pièce	0	0
Prix panier		8.30 euros	12.80 euros

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