

Poêlée de fenouils à l'huile d'olive

Ingrédients :

- 1 bulbe de fenouil par personne
- huile d'olive
- vinaigre balsamique

Nettoyez les fenouils en retirant les feuilles les plus dures. Lavez-les soigneusement, émincez-les grossièrement.

Dans une poêle, faites chauffer de l'huile d'olive. Quand elle est bien chaude faites-y dorer votre fenouil à feu assez vif. Quand il commence à être bien doré, rajoutez environ 10 cl d'eau, diminuez le feu et laissez cuire une bonne demi-heure.

Il ne doit plus rester de liquide à la fin de la cuisson. S'il en manque, en cours de cuisson, rajoutez-en. Juste avant de servir déglacer avec une cuiller à soupe de vinaigre balsamique.

Je trouve que cela va aussi bien avec une viande blanche qu'une rouge ou un poisson.

Merci Delphine (adhérente) pour cette recette.

Les brèves du Jardin

Année 2012 - semaine 27
Mardi 3 juillet

Du pain au marché

Continuez à nous donner vos coupons vacances !

Nous vendrons 4 demis pains chaque vendredi au prix de 2€40 (les 500 g). C'est le pain que Christine propose à l'abonnement, un pain au levain (donc vivant et différent chaque semaine), elle le fait à la main dans son fournil de Thouaré. Vous pourrez ainsi le tester.

Sandra (jardinière) est en formation de comptabilité deux matinées par semaine pour son salon de coiffure.

Entre formations, absences (dûes à la fatigue) et les premiers congés d'été, nous fonctionnons avec une équipe réduite. **Nous aurons plaisir à accueillir ceux qui voudraient venir nous donner un coup de main au désherbage**, avec le super beau temps que nous avons, ça pousse, ça pousse.

Article sur la formation tracteur *page suivante...*



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0.5	0.75
Carotte	kg	0.5	0.5
Ciboulette/basilic	bouquet		1
Courgette	kg	0.5	1
Fenouil	pièce	1	
Haricot	kg		0.5
Prix panier		7 euros	12 euros

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

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

L'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 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. 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.

Comment la préparer

Cuite à la vapeur ou à l'étuvée, elle ne s'imbibe pas de graisses. 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 saler 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 compotés de légumes du soleil, elle se farcie et se prépare en gratin, lasagne, moussaka, Parmigiana (des tomates, de la mozzarella et des lamelles d'aubergines grillées qui se superposent). Et pour faire simple, en lamelles, passées quelques minutes sous le gril du four, elle croustille délicieusement... Elle est l'accompagnement idéal du mouton et de la volaille.

Formation tracteur

Les deux premières journées de la formation tracteur se sont très bien passées. Vincent, Céline, Jason, David, Djino et Thomas y participent.

Une formation qui est un mélange de théorie et de pratique, ils ont vu la mécanique et l'entretien de base, la conduite et comment fixer les outils d'atelage. Elle débouchera sur un Certificat d'aptitude à la conduite de tracteur. Une autre journée y sera consacrée cette semaine et les 4 jours restants sont programmés à l'automne...

Le crumble d'aubergines

Recette
supplémentaire

Ingrédients

Pâte :

- 150 g de farine
- 100 g beurre (80g peuvent convenir, tout dépend si on est ou non breton) sorti un peu à l'avance
- sel

Garniture :

- 2 grosses aubergines (selon la taille du plat)
- 80 g gruyère râpé
- 80 g de fêta

Pâte :

Malaxez avec les doigts le beurre coupé en petits morceaux à la farine jusqu'à obtenir une consistance sablée. Réservez.

Garniture :

Coupez les aubergines dans le sens de la longueur. Grillez-les avec un peu d'huile d'olive.

Graissez un grand plat.

Alternez aubergines, gruyère râpé. Finissez par une couche d'aubergines. Couvrez avec la pâte sablée et terminez avec de petits carrés de fêta.

Au four : 30 à 45'

<http://www.panierlocal.org>