



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2018

SEMAINE NUMERO 27

PAROLE DE JARDINIER

Nous avons récemment acheté deux pulvérisateurs à main pour permettre la lutte biologique plus efficacement.
J'ai traité avec du vinaigre blanc contre les pucerons noirs sur les haricots verts avec un des pulvérisateurs.
C'est plus facile et moins lourd à porter que l'ancien.
Cela m'a beaucoup plu.

Tanguy.





Composition de votre panier semaine 27 :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 Salade	1.10
1 Concombre	1.10
2 bottes de Radis	3.00
1 botte navet violet	2.20
500g de Tomates (les premières !)	1.50
2 aubergines	1.50
Oignons blancs	<i>offert</i>
Valeur du panier	10.40 €



Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
2 Salades	2.20
2 Concombres	2.20
2 bottes de Radis	3.00
1 botte navet	2.20
1.5kg de Tomates	4.5
2 Aubergines	1.50
Oignons blancs	<i>offert</i>
Valeur du panier	15.60 €



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons Lasagnes d'Aubergines :

Temps : 1h40

Préparation : 40mn

Cuisson : 1h

Ingrédients :

- 4 aubergines
- 8 feuilles de lasagnes
- 500 g de coulis de tomate
- 1 carotte
- 1 oignon
- 25 g de beurre
- 25 g de farine
- 50 cl de bouillon (bœuf ou volaille)
- 50 g de parmesan
- 150 g de comté
- Herbes de Provence
- Huile d'olive

Préparation :

Etape 1 : Peler les aubergines et les couper en tranches (pas trop épaisses) dans le sens de la longueur. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire griller les aubergines sur feu vif: elles doivent devenir tendres et dorées. Les déposer sur du papier absorbant.

Etape 2 : Préparer la sauce : dans une casserole, faire fondre le beurre ; ajouter la farine et bien remuer. Ajouter ensuite progressivement le coulis (comme pour une béchamel) puis le bouillon, jusqu'à consistance moyennement liquide.

Etape 3 : Peler la carotte et la détailler en petits dés: les jeter dans la sauce tomate ainsi que l'oignon coupé finement. Ajouter poivre et herbes de Provence. Laisser cuire 30 mn sur feu très doux en remuant souvent.

Etape 4 : Dans un plat à gratin, couvrir le fond de quelques cuillerées de sauce. Recouvrir de feuilles de lasagnes (sans les faire se chevaucher) puis placer les tranches d'aubergines parallèles. Saler, poivrer, parsemer de parmesan et d'une petite poignée de Comté. Placer à nouveau feuilles de lasagne, sauce, aubergines, Comté, Parmesan. Faire 3 couches. Recouvrir le dessus du gratin de Comté.

Etape 5 : Cuire 50 min au four préchauffé à thermostat 7 (210°C) et déguster.

