



## COURGETTES ET AUBERGINES POELES

### INGRÉDIENTS

- Courgettes
- Aubergines
- Échalotes ou ail ou oignons
- Sel, poivre ou curcuma



Besoin d'une idée de recette ?

[esatco.cogagnebio.fr/cuisiner-nos-produits](https://esatco.cogagnebio.fr/cuisiner-nos-produits)

### PRÉPARATION

Laver les courgettes et les aubergines, puis les essuyer.

Ne pas éplucher les courgettes, pour les aubergines c'est au choix de chacun.

Il est important de découper finement vos courgettes et aubergines en rondelles (2mm).

Éplucher l'échalote (l'ail ou l'oignon) et découper l'en rondelles fines

Faites revenir un peu d'huile d'olive dans une poêle, y jeter vos légumes, assaisonnez avec un peu de sel, du poivre (ou curcuma)

Laissez-les revenir sur feu vif tout en remuant régulièrement avec une cuillère en bois.

Si vous les aimez croquant laissez cuire 5 à 10 minutes, sinon prolongez la cuisson jusqu'à ce que vos légumes aient la consistance que vous souhaitez...

Simple, rapide et bon !

**TEMPS DE PRÉPARATION : 10MN**  
**TEMPS DE CUISSON : 10MN**  
**TEMPS TOTAL : 20MN**



## Paroles de jardiniers

### **Nos poireaux sont plantés !**

« Planter les poireaux, c'est quelque chose que j'aime bien parce qu'on commence à entrer dans les légumes d'hiver. Avant, il faut préparer la terre : épandre du fumier, passer la herse pour que la terre soit lisse et que les paquets de terre ne restent pas collés sur la machine...

Sur la planteuse, on est quatre mais il y a un collègue qui tire les mottes des plaques polystyrène et deux autres collègues qui les envoient en plaques rouges sur la planteuse qui ne s'arrête jamais, plus un dernier qui conduit le tracteur. Au total, nous sommes huit.

Cette année, on a planté 12 000 plants en une journée. A la fin de la journée passée sur la planteuse, ça tire ! En bas du dos surtout... On n'a pas encore des machines automatiques qui plante pour nous, peut-être que ça arrivera...

En attendant, ça reste un plaisir et ça passe vite tous en équipe dans le champ. »

**Valentin** (au premier plan sur la photo).



## Composition de votre panier semaine 27

### Panier à 15€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
2 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	2,20 €
1 ×	CONCOMBRE court epineux	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,5 ×	AUBERGINE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	2,25 €
0,6 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,80 €
1 ×	BASILIC 50Gr	FRANCE-Plourivo	1,00 €	1,00 €
1 ×	Légumes oignon rosé botte	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
1 ×	TOMATE ANCIENNE COEUR DE BOEUF Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,20 €	4,20 €
				<b>15,05 €</b>

### Panier à 10€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,6 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	2,70 €
1 ×	CONCOMBRE court epineux	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,4 ×	AUBERGINE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	1,80 €
0,4 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,20 €
1 ×	Légumes oignon rosé botte	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
				<b>10,40 €</b>

### Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,6 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	2,70 €
1 ×	CONCOMBRE court epineux	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,3 ×	AUBERGINE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	1,35 €
1 ×	Légumes oignon rosé botte	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
				<b>8,75 €</b>