



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2018

SEMAINE NUMERO «28»

PAROLE DE JARDINIER

Nous sommes le 3 juillet et enfin il pleut. Après trois semaines sans pluie, il était temps pour les cultures que les ondées reviennent. il faudra s'attendre à un été chaud et ensoleillé. Pour parer à l'absence de pluie, nous avons installé un système d'irrigation dans le champ. il est possible de le déplacer pour pouvoir arroser une bonne partie du champ. Mais rien ne remplace la pluie et il faudra compter sur les pluies d'orages de cet été pour que les cultures, comme les courges ou les poireaux, puisse avoir un bon rendement.

Stéphane



Composition de votre panier semaine «28» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1.10€
1 aubergine	0.75€
1 concombre	1.10€
1 botte de radis	1.50€
1 kg de PDT nouvelles	3.50€
800 g de tomates	2.40€
1 botte de persil	1.00€
Valeur du panier	11.35 €



Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1.10€
2 aubergines	1.50€
2 concombres	2.20€
1 botte de radis	1.50€
1.5 kg de PDT nouvelles	5.25€
1 kg de tomates	3.00€
1 botte de persil	1.00€
Valeur du panier	15.55€



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons AUBERGINES ET TOMATES AU FOUR

Temps : 1h05

Préparation : 30mn

Cuisson : 35mn

Ingrédients : INGREDIENTS

- 2 grosses aubergines (environ 750 g) coupées en tranches et égouttées au sel 30 min
- 1 gros oignon coupé en tranches fines
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 boîte de tomates (environ 400 g) passées à la moulinette
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 1 c. à café d'origan ou de basilic frais haché ou 1/2 c. à café de ces herbes sèches
- 1/2 c. à café de sucre
- 15 cl de yaourt nature
- 25 g de parmesan râpé
- 25 g de chapelure
- 1 noix de beurre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre noir fraîchement moulu

Préparation : ÉTAPE 1 Préchauffez le four th.6 (180°C).

ÉTAPE 2 Faites chauffer le beurre et l'huile dans une grande poêle. Quand le mélange mousse, ajoutez des tranches d'aubergine, en quantité suffisante pour couvrir le fond de la poêle.

ÉTAPE 3 Faites-les revenir jusqu'à ce qu'elles soient dorées de chaque côté, puis retirez-les avec une écumoire et faites-les égoutter sur du papier absorbant. Faites revenir toutes les tranches de cette manière, en rajoutant du beurre et de l'huile si nécessaire.

ÉTAPE 4 Faites revenir l'oignon et l'ail dans la même poêle, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez les tomates, le concentré de tomates, l'origan ou le basilic, le sucre, le sel et le poivre selon votre goût.

ÉTAPE 5 Amenez à ébullition, puis baissez le feu et laissez frémir pendant 5 min, pour que la sauce réduise légèrement. Divisez les aubergines en trois parts, posez la première au fond d'un plat creux allant au four.

ÉTAPE 6 Versez dessus la moitié de la sauce tomate. Versez sur la sauce tomate la moitié du yaourt. Recommencez cette opération et terminez par une couche d'aubergines. Parsemez le dessus du plat de parmesan râpé et de chapelure.

