





«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2018

SEMAINE NUMERO «Semaine 35»

PAROLE DE JARDINIER

La fin aout arrive et il est temps d'enfourer les engrais verts au champ comme dans les serres. Ces engrais verts sont le sarrasin pour les serres (nos photos) et un mélange de légumineuses et de céréales pour le champ. Une fois le gyro-broyeur passé, les engrais verts vont se décomposer sur place et pouvoir alimenter le sol en matières organiques. Le sol sera ensuite travaillé.





Composition de votre panier semaine «semaine 34» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1,10 €
2 poivrons	1.80 €
500 g de tomates rondes	1.50 €
1 aubergines	0.75€
500g de haricots verts	3.50 €
500 g tomates cerises (rouge&jaune)	3.15 €
Valeur du panier	11.80 €

Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1,10 €
3 poivrons	2.70 €
1 kg de tomates rondes	3.00 €
1 concombre	1,10 €
1 aubergines	0.75 €
700 g de haricots verts	4.90 €
500 g de tomates cerises (rouge&jaune)	3.15 €
Valeur du panier	16.70 €





RECETTE DE LA SEMAINE

Tian d aubergines a la tomate

- Aubergines : 2
- Tomates : 3
- Gros oignons : 1
- Ail : 1 gousses
- Brin de thym : 0,5
- Parmesan râpé : 1 cuil. à soupe
- Huile d'olive : 4 cuil. à soupe
- Sel
- Poivre moulu

Calories = Moyen

Etapes de préparation

1. Pelez et épépinez les tomates, découpez la pulpe en petits morceaux. Pelez et hachez les oignons et les gousses d'ail. Faites-les blondir dans 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, ajoutez la pulpe des tomates, le thym, sel et poivre. Laissez mijoter pendant une quinzaine de minutes.
2. Rincez et épongez les aubergines, éliminez le pédoncule et découpez-les en tranches. Avec un gros pinceau, badigeonnez-les sur leurs deux faces avec de l'huile d'olive. Faites-les dorer dans une grande poêle sur un feu vif.
3. Préchauffez le four th. n°6(180°C). Dans un plat à four (ou 4 petits), déposez, par couches successives, les aubergines et les tomates, en terminant par les tomates. Poudrez de parmesan, arrosez d'un filet d'huile et glissez dans le four pendant 45 min. C'est bon aussi bien chaud que froid.

Astuces et conseils pour Tian d'aubergines à la tomate

Vous pouvez servir ce tian avec un coulis de poivron : faites cuire les poivrons au four th. 6 (180 °C) pendant 20 min, épluchez-les, retirez les graines, mixez et relevez avec du piment d'Espelette.