



Votre panier de la semaine 37



Bilifou

0.3kg de chou Kale	1.50
1 concombre	1.50
0.1kg d'échalotes	0.80
0.3kg de poivrons	1.50
1kg de pommes de terre	2.00
0.6kg de tomates classiques	1.68
0.25kg de tomates cerise	1.75
0.5kg de tomates anciennes	2.25

Total Bilifou

12.98 euros



Bélébélé

0.4kg d'aubergine	1.40
1 concombre	1.50
0.6kg de courgettes	1.50
0.8kg de poivrons	4.00
1.5kg de pommes de terre	3.00
0.4kg de tomates cerises	2.80
1.1kg de tomates anciennes	4.95

Total Bélébélé

19.15euros

Le coin des recettes

Taboulé au chou Kale

85 g de boulgour
3 cuillères à soupe de jus de citron
3 échalotes
1 bouquet de persil plat
1 bouquet de coriandre
1 bouquet de menthe
2 tomates bien mûres
1/3 concombre
3 feuilles de chou Kale (ou 4 plus petites)
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre

Préparation

Rincez le Boulgour sous un filet d'eau froide jusqu'à ce que l'eau devienne claire. Le faire cuire dans un grand volume d'eau pendant 15 à 20 minutes. Pendant ce temps... Préparez vos autres ingrédients :
Épluchez et coupez les échalotes très finement. Ciselez vos herbes aromatiques avec un couteau, évitez de le faire avec une paire de ciseaux pour ne pas les abîmer.
Coupez le concombre et les tomates en petits dés en gardant bien leur jus. Roulez les feuilles de chou Kale les unes avec les autres et les couper grossièrement (ne pas le cuire !).
Versez votre boulgour cuit et refroidi dans un grand plat, arrosez-le de 3 cuillères à soupe de jus de citron. Ajoutez vos autres ingrédients et veillez à bien mélanger entre chaque.
Il ne vous reste plus qu'à réaliser un petit assaisonnement : mélangez l'huile d'olive et le vinaigre de cidre. Gardez votre plat au frais jusqu'au moment de servir.

Tarte aux aubergines

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

un rouleau de pâte brisée
2 aubergines
un petit bouquet de basilic
4 oeufs
20 cl de crème fraîche
huile d'olive
sel et poivre

Préparation

Lavez les aubergines, ôtez les extrémités et coupez-les en fines rondelles.
Faites chauffer 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Faites revenir les tranches d'aubergine **pendant 10 minutes** en les retournant régulièrement. Salez et poivrez.
Lavez et effeuillez le basilic. Ciselez-le finement et réservez.
Dans un saladier, battez les œufs avec la crème et le basilic. Salez et poivrez.
Étalez la pâte brisée dans une tourtière en conservant le papier de cuisson. Piquez-la avec une fourchette.
Répartissez les aubergines sur le fond de tarte et versez la crème par-dessus.
Enfournez dans votre four préchauffé à **210° (th.7)** et faites cuire **environ 30 minutes**.

A noter : vous pouvez servir cette tarte aux aubergines chaude, tiède ou froide.

A noter

- Tous les légumes proviennent du Jardin.
- N'hésitez pas à nous prévenir, une semaine à l'avance si possible, si vous souhaitez récupérer un panier reporté lors d'une absence.



Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoaar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France

Les modes de cuisson des légumes

	Vapeur	Micro-onde	Poêle	Eau bouillante	Four	Commentaire
Asperges blanches		éviter	5 à 7 min	20 à 30 min		
Asperges vertes		éviter	3 à 5 min	8 à 15 min		
Aubergines	12 min		20 à 30 min (en cubes)	15 min à l'eau très salée	15 à 20 min ou grillées	en cube
Betteraves rouges	30 à 40 min			2h	2 à 2h30	
Brocolis	5 à 7 min	6 à 8 min	10 min (à précuire)	7 à 10 min		
Carottes	12 min	12 min	20 à 30 min (en petits dés)	15 min	grillées	en petits dés
Céleris raves	10 min	10 min		20 min avec du citron		
Céleris branche	10 min		15 min	20 min		
Choux-fleur	7-8 min	4 à 6 min	10 min	12 min		
Courgettes	5 min	4 min	15 min (en rondelles)	8 min	5 à 15 min	en rondelles
Epinards	2 min	4 min	5 à 6 min	5 min		
Haricots verts	5 à 7 min	8 min	8 min	8 à 10 min		
Oignons			10 min		1h (cuisson douce)	
Poireaux	5 à 8 min	10 min	12 min (en tronçon de 2 à 3cm)	15 à 20 min		en tronçons
Petits pois	5 à 6 min	8 min	8 min	8 à 10 min		
Poivrons	10 min	3 à 4 min	10 min	15 à 20 min	30 min au grill	
Pommes de terre	9 min (grenailles) à 13 min		15 à 25 min	15 à 25 min	30 min à 1h	selon le calibre
Tomates	5 min		15 min	5 min	15 à 20 min ou grillées	

Au Jardin ●●●

- Ça y est , le point de dépôt rochelais est ouvert. Nous avons effectué la première livraison ce mardi! Nous y avons déjà 11 adhérents.
- Nous accueillons cette semaine et pour 15 jours, **Fabienne Rochand**, qui effectue son premier stage d'encadrante technique, dans le cadre de sa formation Afpa. Bienvenue à elle!
- Dernière semaine pour Mathieu, qui part pour sa formation Afpa...
- A partir de la semaine prochaine, Sylvain et Delphine s'absenteront du Jardin; Sylvain pour une formation en ouvrier-paysagiste, en alternance avec son travail au Jardin et Delphine pour un stage au sein de l'ESAT Gaïa 17, à Saint-Xandre...Plus de détails dans quelques semaines...