

Salade d'aubergines et poivrons frits

1 petite salade, 1 aubergine, 1 poivron rouge, 2 tomates, 1 bûche de chèvre, huile d'olive, vinaigre balsamique, olives noires (facultatif)

Coupez les aubergines en tranches d'un demi-centimètre, puis en petites lamelles. Faites revenir ces dernières dans un peu d'huile d'olive, à feu très fort. Remuez bien régulièrement pour que les morceaux soient grillés de tous côtés. Rajoutez alors un tout petit peu d'eau dans la poêle.

Laissez s'imbiber/s'évaporer toute l'eau. Si l'aubergine n'est pas encore assez tendre, répétez l'opération. Cette technique vous permettra d'avoir une aubergine à la fois bien grillée et bien moelleuse.

Une fois qu'elles sont cuites, posez les lamelles bien à plat sur une assiette afin de laisser refroidir.

Épépinez alors le poivron et coupez-le en lamelles aussi. Toujours dans de l'huile d'olive, faites-les frire en les remuant. Déposez-les dans une autre assiette pour le refroidissement.

Pendant ce temps, lavez la salade et placez-la au fond d'un saladier. Ajoutez-y les tomates coupées en petits morceaux, les légumes grillés refroidis ainsi que le fromage de chèvre coupé en rondelles. Assaisonnez avec du sel, du poivre, de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique.

Poivrons rôtis aux pignons

3 poivrons, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 2 poignées d'olives vertes
1 poignée de pignons de pin, 4 c. à s d'huile d'olive, sel, poivre

Lavez les poivrons et coupez-les en lanières en ôtant les pépins et les membranes blanches. Épluchez l'oignon et émincez-le. Épluchez l'ail et coupez-le en lamelles. Coupez les olives en rondelles. Mélangez tous les ingrédients dans un grand saladier, avec l'huile d'olive. Salez, poivrez. Couvrez et laissez mariner 1 à 2 heures.

Étalez ensuite sur une plaque et faites cuire au four à 190°C, jusqu'à ce que les poivrons soient bien cuits, mais sans griller, soit 10 à 20 minutes. C'est l'accompagnement parfait pour du poisson ou les derniers barbecues de l'année...



Projet cofinancé par le
fond social européen



**Pour annuler un panier
Avant le lundi 8h**

- un e-mail : paniers@jardinsdubreil.fr

- un coup de fil : 02 99 54 52 71

- sur votre espace adhérent sur le site internet
www.jardinsdubreil.fr

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 36

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Aubergine	4.00€/kg	0.65	2.60	Aubergine	4.00€/p	0.7	2.80
Tomate paola	3.00€/kg	1	3.00	Poivron	4.00€/kg	0.4	1.60
Echalote	5.00€/kg	0.2	1.00	Tomate ancienne	4.00€/kg	0.5	2.00
Basilic	1.20€/p	1	1.20	Tomate paola	3.00€/kg	1	3.00
Poivron	4.00€/kg	0.4	1.60	Salade	1.20€/p	1	1.20
			8.50	courgette	2.80€/kg	0.5	1.40
				Basilic	1.20€/p	1	1.20
							13.60

Appel à votre solidarité:

Une des salariées accompagnée par nos collègues de l'association intermédiaire a quasiment tout perdu dans l'incendie de son logement en juillet.

Elle et ses deux enfants de 12 et 19 ans ont été relogés par un bailleur sociale mais son appartement est vide.

Ils se sont retrouvés uniquement avec les vêtements qu'ils portaient au moment de l'incendie.

Nous faisons appel à votre solidarité si vous avez des vêtements à donner pour cette femme, sa fille de 12 ans et son fils de 19ans:

Taille enfant 12 ans, taille M pour son fils et taille 44 pour elle.

Chaussures pointure 37 pour sa fille, 42 pour son fils et 40 pour elle.

Et aussi pour du mobilier: lit, sommier, matelas, armoire, linge de maison (serviette, draps, couette...)

Si vous pouvez donner, merci de nous contacter par mail sur la boîte: paniers@jardinsdubreil.fr.

Nous pourrions organiser les dons pour pas qu'il n'y ait de doublons au cas où.

Merci d'avance