

# À TABLE!

## L'AUBERGINE

Comme la tomate, l'aubergine est le fruit d'une plante potagère de la famille des solanacées. Sa chair crue offrant une consistance spongieuse et un goût amer, elle se consomme cuite. Elle devient alors douce et moelleuse. Très peu calorique, ce légume est source de vitamines, de minéraux, de composés antioxydants et de fibres. Sa peau est non seulement comestible, mais particulièrement riche en substances nutritives.

Riche en eau (plus de 92 % en moyenne), l'aubergine compte peu de nutriments énergétiques. Les lipides et les protéines ne sont présents qu'en très faibles quantités, tandis que sa teneur en glucides (glucose et fructose essentiellement) ne dépasse pas 4 grammes aux 100 grammes.

Elle offre en revanche un large éventail de vitamines : vitamines du groupe B, notamment B3, B6 et B9 (folates), vitamine C, provitamine A, vitamine E.

Sa chair renferme de nombreux minéraux et oligo-éléments : potassium, magnésium, zinc, manganèse.

Sa peau présente d'importantes concentrations de composés antioxydants, anthocyanines et acides phénoliques notamment.

Ses fibres (protopectines, pectines, celluloses) sont assez abondantes.

Source: <http://sante.lefigaro.fr>

## CAVIAR D'AUBERGINE

Temps de préparation : 15 minutes  
Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 2 grosses aubergines pelées
- 2 gousses d'ail hachées
- 50 g d'olives noires
- 1 cuillère à soupe de paprika doux
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1/2 cuillères de poivre, et sel
- 1/2 cuillère de marjolaine
- 10 cl d'huile d'olive

Préparation de la recette :

Cuire les aubergines à l'eau bouillante, avec 3 petites cuillères de sel, pendant 10-15 mn jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Les retirer, et les laisser égoutter et refroidir dans une passoire. Les hacher très finement jusqu'à ce qu'elles prennent une consistance crémeuse.

Chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir l'aubergine avec l'ail. Saler et poivrer, ajouter le paprika et la marjolaine.

Mélanger et faire réduire à feu doux, en remuant fréquemment avec une spatule de bois jusqu'à obtention d'une purée.

Verser dans un plat, arroser d'un peu d'huile d'olive, saupoudrez de cumin, garnir d'olives et servir.

# LE P'TIT BI

ANNÉE 2014 — SEMAINE 24

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Montant	Q	Montant
basilic	kg	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
concombre	kg	3.50 €	0.25	0.88 €	0.4	1.40 €
courgette	kg	3.00 €		0.00 €	0.7	2.10 €
pomme de terre nouvelle	kg	4.50 €	0.6	2.70 €	0	0.00 €
aubergine	kg	3.90 €	0.6	2.34 €	0.5	1.95 €
haricot vert	kg	7.40 €		0.00 €	0.75	5.55 €
radis rose	botte	1.00 €	1	1.00 €	1	1.00 €
<b>total</b>				<b>8.02 €</b>		<b>13.10 €</b>



### Pour annuler un panier

**Avant le lundi 10h**

- un e-mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)
- un coup de fil : **02 99 54 52 71**



Tél. 02 99 54 52 71

site web : [www.jardinsdubreil.fr](http://www.jardinsdubreil.fr)

Mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

[facebook.com/jardinsdubreil](https://www.facebook.com/jardinsdubreil)

[twitter.com/JardinsduBreil](https://twitter.com/JardinsduBreil)

### La première récolte de tomates cerise!

5 kilos c'est peu mais cela signifie le coup d'envoi pour les légumes « rouges ». Cette première récolte sera donc présente sur l'étal du marché mercredi à Pacé. Il en faudra un peu plus pour en mettre dans vos paniers mais cela ne devrait plus tarder surtout avec le temps magnifique dont nous bénéficions. En attendant, les concombres et les aubergines explosent sous la serre. A tel point que ces dernières n'étaient au début prévues que pour les Familles. Finalement tout le monde en profitera!

### Assemblée Générale d'Espace Emploi

**Jeudi 26 juin** se tiendra l'Assemblée Générale d'Espace Emploi, place Charles de Gaulle à **Pacé à 18h**. 2 heures pour évoquer la vie de l'association (et notamment présenter les Jardins du Breil) et renouveler partiellement le Conseil d'Administration. En tant qu'adhérents des Jardins, vous êtes de fait adhérent d'Espace Emploi et donc éligible! La vie d'une association dépend de ses bénévoles donc engagez-vous! Et en plus y'a pas de match de l'équipe de France le 26...