

Aubergines gratinées

Ingrédients pour 4 personnes:

4 petites aubergines
500g de tomates Roma
1 oignon
2 gousses d'ail
75g de parmesan râpé
huile d'olive
sel

Préparation :

- Préparation des aubergines

Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur sans ôter le pédoncule (c'est plus joli). Entailler la chair des aubergines au couteau. Badigeonner légèrement les aubergines d'huile d'olive avec un pinceau. Saler légèrement. Déposer les aubergines sur une plaque de cuisson antiadhésive. Enfourner pendant 30 min. dans un four préchauffé à 180°C.

- Pendant ce temps, préparer la sauce tomates :

Inciser la peau des tomates en croix. Les ébouillanter les tomates pendant 1-2 minutes puis les peler. Couper les tomates en dès en ôtant le maximum de graines. Peler puis émincer finement l'oignon.

Faire chauffer 3 cuill. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse puis y faire revenir les oignons émincés jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Peler puis émincer les gousses d'ail et les ajouter dans la sauteuse avec les oignons. Ajouter ensuite les dès de tomates et laisser mijoter à feu doux en remuant régulièrement (elles vont rendre de l'eau), pendant environ 15 minutes. Saler, poivrer.

- Sortir les aubergines du four.

Répartir par dessus le coulis de tomates. Saupoudrer de parmesan râpé. Enfourner pendant une dizaine de minutes à 200°C. Servir avec des grillades ou du poisson.

Rouleaux d'aubergine

Ingrédients (pour 6 personnes)

1 poivron
2 gousses d'ail
1 aubergine
un peu de roquette
2 càc d'huile d'olive
1 càc de vinaigre balsamique
sel
poivre

Préparation :

Laver le poivron, l'épépiner et le couper en lamelles. Le faire cuire à la poêle à feu doux avec un peu d'huile, du sel, du poivre et une gousse d'ail écrasée. Laver l'aubergine. Couper l'aubergines en tranches dans la longueur.

Faire rôtir les tranches d'aubergine salées et poivrées dans une poêle avec de l'huile d'olive.

Faire une vinaigrette avec 2 càc d'huile d'olive, 1 càc de vinaigre balsamique et une petite gousse d'ail écrasée.

Lorsque l'aubergine est rôtie et que les lamelles de poivron sont bien cuites, retirer du feu.

Sur chaque tranche d'aubergine, disposer un peu de poivrons et de la roquette préalablement nettoyée puis rouler la tranche.

Faire tenir le tout grâce à un cure-dents.

Parsemer de vinaigrette et servir.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le seul panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2016 — Semaine 37

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
tomate paola	kg	2.60 €	II	0.5	1.30 €	0.5	1.30 €
concombre	unité	1.10 €	I	0	0.00 €	1	1.10 €
tomate ancienne	kg	3.50 €	I	0.4	1.40 €	0.5	1.75 €
tomate cerise	kg	6.50 €	II	0	0.00 €	0.25	1.63 €
aubergine	kg	3.90 €	II	0.4	1.56 €	0.9	3.51 €
pomme de terre	kg	1.60 €	III	1	1.60 €	1.2	1.92 €
persil	kg	1.10 €	III	1	1.10 €	1	1.10 €
salade	unité	1.10 €	I	1	1.10 €	1	1.10 €
					8.06 €		13.41 €

Conservation I: courte (1-3 j.) II: moyenne (3-7 j.) III: longue (+7 j.)



RESEAU COCAGNE



Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

- un e-mail : paniers@jardinsdubreil.fr



Tél. 02 99 54 52 71

site web : www.jardinsdubreil.fr

Mail : paniers@jardinsdubreil.fr

facebook.com/jardinsdubreil

twitter.com/JardinsduBreil

comiteadherentsjdb.wordpress.com

Manque de bénévoles pour la journée Portes Ouvertes

A l'heure actuelle nous manquons de bénévoles afin que la journée Portes Ouvertes des Jardins du Breil se déroule au mieux. Pour que cela ne soit pas trop prenant et pour que chaque bénévole puisse aussi profiter de la journée, nous faisons en sorte que les créneaux ne dépassent pas deux heures. Buvette, vente de légumes, accompagnement des enfants, fléchage, etc. Encore de nombreux trous dans le planning. Si vous êtes intéressés, merci de nous contacter.