

La Feuille de Chou n°30

Votre Petit Panier



- ✓ 1,3 kg de courgettes mixtes
- ✓ 1,1 kg de tomates mixtes
- ✓ 500 g d'aubergines
- ✓ 1 concombre mixte
- ✓ 1 salade

Votre Grand Panier



- ✓ 2 kg de courgettes mixtes
- ✓ 2,1 kg de tomates mixtes
- ✓ 1 kg d'aubergines
- ✓ 1 concombre mixte
- ✓ 1 salade

Rougail tomates

Pour 4 portions : 2 belles tomates, 2 échalotes, 1 morceau de gingembre, 10 petits piments, 2 càs d'huile d'olive ou de tournesol, ½ càc de sel, un peu de ciboule ou ciboulette.

Couper les piments en très petits morceaux. Peler et râper un morceau de gingembre de la taille d'un pouce. Piler le tout dans un mortier ou un bol, ou passer au mixer. Couper les tomates en quartiers. Ôter les pépins et les parties filandreuses. Découper les quartiers de tomates en très petits dés.

Éplucher et émincer les échalotes (à défaut un bel oignon).

Mélanger tous les ingrédients de la recette : piments, gingembre, sel, tomates, échalotes et huile. Bien mélanger et goûter pour rectifier l'assaisonnement : attention, c'est fort.

Tian aubergine courgette tomate et oignon

Pour 6 portions : 5 tomates, 2 aubergines, 1 courgette, 1 oignon, 4 gousses d'ail, 1 noix de beurre, thym, huile d'olive, romarin, sel et poivre.

Préchauffez votre four à 180°C (th6). Lavez tous les aubergines, courgettes et tomates. Puis coupez-les en rondelles d'1/2 cm d'épaisseur environ. Épluchez et émincez l'oignon et hachez l'ail. Dans une poêle, faites revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive puis ajoutez l'ail haché. Beurrez le fond d'un plat à gratin et mettez au fond l'oignon et l'ail. Disposez les rondelles de légumes en alternant entre les tranches d'aubergines, de courgettes jaunes et vertes ainsi que les tomates. Parsemez de thym et de romarin, salez et poivrez. Enfournez pendant 1h30 à 2h votre tian de courgettes, aubergines et tomates. Servez-le chaud dégustez.

Salade César

Pour 4 portions : 1 salade, 2 blancs de poulets, 2 tranches de pain de mie, huile d'olive.

Pour la sauce : 6 càs de mayonnaise, 1 cas de lait, 1 càs de parmesan râpé, 1 càs de moutarde de Dijon, 1 gousse d'ail, sel et poivre.

Une heure avant le repas, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Filmer et laisser reposer une heure au réfrigérateur. Couper les tranches de pain en cube. Faire revenir les croûtons dans un filet d'huile d'olive pendant 2 minutes et laisser refroidir. Couper le poulet en petits morceaux et faire cuire dans une poêle antiadhésive sans matière grasse. Faire dorer et laisser refroidir. Déchirer la laitue en petits morceaux. Dresser dans l'ordre : salade, poulet, croûtons et sauce César.

Quels sont les bienfaits de manger de la salade ?

- Une mine de vitamines et de minéraux : notamment de la vitamine B9 (acide folique), indispensable au renouvellement cellulaire, à la protection cardiovasculaire, aux troubles de l'humeur et de la mémoire ; et de la vitamine C nécessaire aux défenses immunitaires. Côtés minéraux, elle abrite surtout du calcium et du fer.

L'aubergine en recettes

Légume méditerranéen, l'aubergine s'accorde parfaitement avec l'huile d'olive, l'ail et les herbes aromatiques : basilic, estragon, marjolaine, menthe, romarin, sarriette, thym... Pour lui éviter d'absorber trop d'huile en cours de cuisson, il est possible de la précuire à la vapeur avant de la faire sauter à la poêle ; ou encore, de la faire revenir rapidement dans un peu d'huile, puis de la mijoter avec de la tomate (qui rend beaucoup de jus et lui évite ainsi d'attacher).

Comment cuisiner l'aubergine ?

L'aubergine est incontournable de recettes méditerranéennes toutes plus savoureuses les unes que les autres.

- **Le caviar d'aubergine** : coupée en deux dans le sens de la longueur, cuite au four 30 min sur une plaque recouverte de papier cuisson, débarrassée de sa peau et mixée avec de l'huile d'olive, du jus de citron, de l'ail et du cumin. A déguster à l'apéritif avec du pain grillé ou des bâtonnets de légumes crus ou en plat principal avec du poisson grillé.
- **La ratatouille niçoise** : associée à de la courgette, du poivron, de la tomate, de l'oignon, de l'ail, revenue dans l'huile d'olive, puis mijotée à couvert sur feu doux avec un bouquet garni.
- **Le tian provençal** : associée à de la courgette, de la tomate et de l'oignon. Les légumes sont coupés en rondelles, intercalés dans un plat à gratin, relevés d'huile d'olive, d'ail, de thym, de laurier et d'origan et cuits au four.
- **L'aubergine farcie** : garnie de viande hachée (agneau ou bœuf) ou encore d'une farce végétale à base de riz et pignons de pin et cuite au four dans un bouillon.
- **Les lasagnes végétariennes** : coupée en rondelles, grillée et disposée dans un plat à gratin en alternance avec des feuilles de lasagne, arrosée généreusement de sauce tomate, saupoudrée de parmesan et gratinée au four.



Financé par le
Fonds social européen
dans le cadre de la
réponse de l'Union à
la pandémie
de COVID-19