

La Feuille de Chou n°33

Votre Petit Panier



- ✓ 800g de tomate mixte
- ✓ 1kg de courgette mixte
- ✓ 4 aubergines
- ✓ 4 concombres mixte
- ✓ 1 salade sucrine

Votre Grand Panier



- ✓ 1kg de tomate mixte
- ✓ 2kg500 de courgette mixte
- ✓ 4 aubergines
- ✓ 4 concombres mixte
- ✓ 2 salades sucrines
- ✓ 1 botte de basilic

Salade de tomate, concombre, fêta et olives noires

Pour 2 personnes : 1 concombre, 100g de fêta, 3 belles tomates, 1 poignées d'olives noires, aromates (menthe basilic et persil haché), poivre, huile d'olive et vinaigre balsamique.

Pelez ou pas le concombre. Coupez-le en deux dans le sens de la longueur, puis en 4, enlever les graines du milieu. Emincez en cubes de 1cm de large. Nettoyez les tomates et coupez-les en morceaux de même taille. Incisez les olives dans sens de la longueur retirez le noyau et émincez-les finement. Mélangez dans un saladier, le concombre les olives et la tomates.

Ajoutez la fêta coupée en cubes et assaisonnez avec les aromates émincez et le poivre. Parsemez d'un filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique et mélangez délicatement. Servez frais.

Tarte tatin d'aubergines

Ingrédients pour 4 personnes : 1 grosse aubergine large ou longue (300 g environ), 1 rouleau pâte feuilletée pur beurre, à découper ensuite en disque de 20 cm, 1 càs miel liquide, 1 càs vinaigre balsamique, 1 càs huile d'olive, sel, poivre, 1 burrata, romarin et thym.

Préchauffer le four à 200°C (chaleur tournante ou gril). Tapisser une plaque de papier cuisson.

Laver et découper l'aubergine en tranches fines (quelques mm). Les poser sur la plaque. Badigeonner d'huile d'olive et saler. Laisser griller une dizaine de minutes (les retourner à mi-cuisson) puis sortir du four.

Sur le fond du moule, verser 1 càs d'huile d'olive puis ajouter le miel en essayant de le répartir sur toute la surface puis ajouter le vinaigre.

Poser dessus les tranches d'aubergine en rosace. Puis poser le disque de pâte feuilletée. Replier les bords vers l'intérieur.

Piquer la pâte avec une fourchette puis laisser cuire 30 minutes à 180°C (chaleur tournante). La pâte doit bien colorer. Sortir du four, passer le couteau sur bord pour détacher les bords et renverser sur une assiette.

Saler, poivrer, ajouter le romarin, le thym et un filet d'huile d'olive.

Servir tiède ou chaud avec des morceaux de burrata.

Chers adhérents,

Le rucher du jardin se porte bien grâce au soutien apporté par l'association Alphabet Igny Comestible qui supervise les différentes interventions tout au cours de l'année.

Les dernières semaines, le miel a été extrait de 2 de nos ruches puis mis en pot avec l'aide de Loïc et Gilbert.

C'est à l'occasion de la journée portes – ouvertes du **samedi 14 Septembre** que nous vous proposerons de le déguster et de l'acheter à la boutique du jardin.

Pour en savoir plus sur la journée portes – ouvertes, RDV sur le site internet : [Nos Actualités | Jardin de Limon \(cocagnebio.fr\)](https://cocagnebio.fr)

De la part de toute l'équipe du jardin,

