

Votre Petit Panier



- ✓ 500g de tomate mixte
- ✓ 800g de pdt
- ✓ 1 botte d'oignon
- ✓ 1 sucrine
- ✓ 1 aubergine
- ✓ 1 pastèque

Votre Grand Panier



- ✓ 600g de tomate mixte
- ✓ 1kg de courgette
- ✓ 1 botte d'oignon
- ✓ 2 salades (sucrine et laitue rouge)
- ✓ 500g de haricots verts
- ✓ 1kg de maïs
- ✓ 2 concombres

Polenta aux tomates

Pour 4 personnes : 400 g de polenta précuite, 1 l de lait, 3 oignons nouveaux, 2 tomates pelées (250g), 1 bouquet de basilic, 1 càs d'huile d'arachide, 1 càs d'huile d'olive, 100 g de parmesan râpé, sel, poivre.

Huilez un plat à four. Dans une casserole, faites bouillir le lait salé, versez aussitôt la polenta en pluie. Baissez le feu et laissez cuire 5 min. en remuant toujours. Rectifiez l'assaisonnement. Versez dans le plat à four et laissez reposer 15 min. Epluchez et hachez les oignons. Lavez et essorez le basilic. Allumez le four à 210° (th. 7). Dans un bol, coupez en petits dés les tomates, ajoutez les oignons, l'huile d'olive, le basilic ciselé, salez, poivrez. Mélangez bien le tout. Huilez la plaque du four avec l'huile d'arachide. Retournez la polenta sur la table de travail. Taillez des losanges ou des rectangles. Couvrez chacun des morceaux avec la préparation aux tomates. Saupoudrez les pavés de polenta de parmesan, disposez-les sur la plaque du four. Enfournez 10 min.

Rougail tomates de la réunion

Pour 4 personnes : 2 grosses tomates, 1 oignon, 1 morceau de 2 cm de gingembre frais (sinon une grosse càc de gingembre en poudre), 2 càs d'huile d'olive, 1/2 càc de sel, quelques herbes comme de la ciboulette ou des fanes d'oignon botte, 1 piment habanero ou 1/2 selon votre appétence pour le piquant, 1 pincée de combava ou autre zeste de citron.

Dans l'idéal, mettez des gants de protection (sinon faites attention après avoir touché le piment à ne pas porter les mains aux yeux). Découpez le piment en deux, retirez soigneusement les pépins, n'en n'oubliez pas sauf pour ceux qui veulent que leur rougail arrache ! Rincez-le abondamment à l'eau claire. Coupez-le ensuite en petits morceaux. Si vous utilisez du gingembre frais, alors épluchez-le et râpez-le. Épluchez les échalotes et émincez-les. Pilez le gingembre, le piment et les échalotes à la main. Découpez les tomates en 4, retirez les pépins puis découpez le reste en petits carrés. Mélangez la tomate avec le gingembre, l'oignon, le piment, le sel, les tomates et l'huile. Goutez et ajustez le rougail selon votre gout. Si c'est vraiment trop piquant, ajustez en ajoutant de la tomate et c'est prêt ! à consommer avec du riz.

Un grand merci pour votre participation à la journée portes – ouvertes du jardin de samedi dernier. Voici un petit résumé en image d'une journée ensoleillée pleine de joie et de partage !

Chantier participatif le matin



Pique-nique avec pizza du jardin



Atelier Ruche et lavande pour tous



Visite du jardin



Exposition de la filmographie de Yann



Exposition des tableaux de Malika et Marie Claire

