FEUILLE DE CHOU

4-10 août 2025

Votre Panier

Panier à 8,50€	Panier à 12€	Panier à 17€
Concombre (1 pièce)	Aubergines (600g)	Aubergines (600g)
Courgettes (400g)	Concombre (1 pièce)	Betteraves (300g)
Poivrons (400g)	Mâche (150g)	Concombre (2 pièces)
Tomates anciennes (600g)	Poivrons (500g)	Mâche (300g)
	Tomates rondes (500g)	Melon charentais (1/2)
		Tomates anciennes (500g)

Actualités

Bonjour à tous,

Le champ est très beau, les légumes d'automne mûrissent : courges, pâtissons, poireaux.

Demain, nous accueillons pour une visite du jardin des enfants de SOS Village d'enfants de Châteaudun.

Bonne semaine

L'Idée Recette

Gratin d'aubergines, tomates et poivrons au parmesan

Pour 4-6 personnes
Préparation : 20 mn - Cuisson : 95 mn

Ingrédients :

- 3 aubergines
- 5 tomates
- 2 poivrons
- 100g de parmesan
- 2 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

Il est bon de griller les légumes au four avant, pour avoir un gratin avec plus de saveur et pas d'eau.

Recette :

- Lavez les légumes. Tranchez les aubergines en lamelles de 5mm d'épaisseur. Mettez-les sur une plaque de cuisson, arrosez d'un peu d'huile d'olive et enfournez 20mn dans un four préchauffé à 180°C, chaleur tournante. Réservez dans un plat.
- Coupez les tomates en lamelles de 5mm. Déposez-les sur des plaques de cuisson et enfournez-les 30mn, toujours à 180°C, chaleur tournante. Réservez dans un autre plat.
- Coupez les poivrons en dés, déposez-les eux aussi sur une plaque de cuisson et laissez-les cuire 20mn à 180°C. Réservez dans un plat.
- Vous pouvez faire toutes ces opérations la veille.
- Au moment du repas : huilez légèrement un plat à gratin. Posez une couche de lamelles d'aubergines grillées, une couche de tomates grillées, une couche poivron. Ajoutez une gousse d'ail pressée répartie partout et saupoudrez de 50g de parmesan. Recommencez avec une couche d'aubergines, une couche de tomates, poivrons, ail et parmesan.
- Enfournez 25mn dans un four préchauffé à 180°C, toujours chaleur tournante.

La semaine prochaine :

Aubergines, blettes, céleri branche, concombre, courgettes, mâche, melon, oignons botte, pastèque, tomates anciennes, tomates cerise

Pour plus d'informations : Gaston TICOT, 07 44 44 69 30, solibiovoves@orange.fr, www.jardinsolibio.fr