



Votre Panier

Panier à 8,50€

Betteraves (500g)
Blettes (360g)
Carottes (1/2 botte)
Concombre (1 pièce)
Laitue (1 pièce)

Panier à 12€

Aubergines (570g)
Betteraves (400g)
Chou tatsoï (1 pièce)
Radis (1 botte) ou
chicorée
Tomates anciennes
(590g)

Panier à 17€

Betteraves (600g)
Courgettes (1kg) ou
aubergines (750g)
Mesclun (400g)
Poivrons (500g)
Tomates rondes
(800g)

Actualités

Bonjour à tous,

Après une pause estivale, les ateliers cuisine reprennent cette semaine, en commençant par les salariés en insertion des 3R et le CCAS de Mainvilliers.

Et voici des photos de nos splendides poivrons (ci-contre) et de nos piments (commandés par un maître brasseur qui les utilise dans ses boissons).

Bonne semaine



La semaine prochaine :

L'Idée Recette

Aubergines à la parmigiana

Pour 6 personnes

Préparation : 30 mn - Cuisson : 1h30 mn



Ingrédients :

- 3 belles aubergines bien fermes
- 3-4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon, émincé et finement coupé
- 1/2 tête d'ail haché
- 1 kg de tomates fraîches bien mûres.
- 4 poignées de parmesan râpé
- Sel et poivre

Recette :

- Epluchez et coupez les aubergines en fines lamelles. Mettez-les dans un plat avec un peu d'huile d'olive puis dans un four en chaleur tournante préchauffé à 210°C pour les précuire pendant 30 minutes.
- Pendant ce temps, versez de l'huile d'olive dans une grande poêle puis ajoutez l'oignon et l'ail et faites revenir 10 minutes.
- Coupez les tomates fraîches, mixez-les et faites-les réduire dans une casserole pour obtenir de la sauce tomate. Ajoutez alors l'oignon, l'ail, du sel et du poivre.
- Dans un plat à gratin, versez une couche de sauce tomate, de parmesan puis d'aubergines. Répétez jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par une couche de sauce tomate et de parmesan.
- Enfourez le plat à 190°C pendant 1h jusqu'à ce qu'il devienne doré, croustillant et bouillonnant.

Concombres, céleri branche, chou tatsoï, mesclun, poivrons, tomates rondes