

Bohémienne

Pour 4 personnes

Aubergines: 1 kg Tomates: 1 kg Oignons: 2

Anchois à l'huile: 8 Ail : 3 gousses

Huile d'olive: 1 verre Farine 1 cuillère Lait ½ verre

Coupez les aubergines pelées en morceaux carrés .

Faites dégorger 30 minutes (avec un peu de gros sel).

Pelez et épépinez les tomates.

Dans une cocotte faites fondre les oignons coupés en rondelles.

Ajoutez les aubergines. Mettre tomates et ail et faire cuire doucement en remuant et en écrasant les légumes contre les cotés de la cocotte. Compter 2 heures minimum.

A coté, pilez les anchois avec la farine et le lait. Ajoutez ce mélange à la bohémienne.

Servir chaud ou froid avec du gruyère râpé fondu.

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe du Jardin de Cocagne Nantais http://jardincocagnenantais.eklablog.com/ 7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : idcnantais@orange.fr Pas de pain du 26 juillet à fin août! U Jardin

Année 2020 - semaine 31 Mardi 28 juillet

Masque obligatoire!

C'est les vacances cette semaine pour Anne-Christelle (accompagnatrice sociprofessionnelle) et pour mélissa (encadrante technique). Parallèlement, une partie de l'équipe livraison des Paniers Bio Solidiares est en vacances: Cécile et Freddy. Les jardiniers prennent aussi petit à petit leurs congés!

les masques sont obligatoires à partir de la semaine prochaine. Merci de votre coopération à respecter cette consigne lors de vos achats au marché et du retrait du panier.

Cette semaine dans votre panier

△B ****	Unité	Petit panier	Grand panier
AGRICULTURE BIOLOGIQUE		(qt en unité)	(qt en unité)
Aubergine	kg	0.5	1
Courgette	kg	0.5	0.7
Haricots verts	kg		0.3
Tomate	kg	0.75	1
Patisson	kg	0.5	0.7
Concombre	pièce	1	1
Salade	pièce	1	1
	pièce		
	pièce		
	pièce		
Prix panier		9.20 euros	13 euros

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.