



## Salade d'aubergine au concombre

### Pour 4 personnes

- 2 ou 3 aubergines
- 1 concombre
- Jus d'1/2 citron
- 1 yaourt (ou 1 yaourt et demi)
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de vinaigre de Xérés ou balsamique
- Persil
- Sel, poivre, (origan)
- Facultatif : 1 tomate en dés ou tomates cerises, dés de fromages, ail, sésame

Coupez les aubergines en dés. Mettez-les dans une passoire, saupoudrer de sel. Ajouter 1/2 jus de citron. Laisser égoutter 30 mn. (cette étape permet que l'aubergine se gorge pas d'huile quand on la fait revenir).

Coupez les concombres comme vous voulez : en tranches fines, lamelles...

Dans un bol verser le yaourt, 2 c. à s d'huile d'olive et le vinaigre. Salez et poivrez. Ajoutez le persil. Réservez.

Faites chauffer au moins 2 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle. Faites frire les dés d'aubergine pendant 5 à 10 mn. Ajoutez poivre, (un peu de sel et d'origan). Laissez refroidir.

Puis, dans un saladier mélangez aubergine, concombre avec la sauce.

Placez au frais pour servir froid.

Adaptée de <http://www.mysaveur.com/recette-salade-d-aubergine-au-concombre.php>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe  
du **Jardin de Cocagne Nantais**  
<https://jardindecocagnenantais.fr/>  
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou  
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : [jdcnantais@orange.fr](mailto:jdcnantais@orange.fr)

Année 2022 - semaine 31

Mardi 2 août

## Pas de pain !

Il n'y aura **pas de pain sur tout le mois d'août** (et déjà la dernière semaine de juillet)... La boulangère est en vacances ! Celles et ceux qui ont un abonnement le retrouveront le mardi 30 août et le vendredi 2 septembre...

**Nous souhaitons la bienvenue à Stéphane** (qui a commencé la semaine dernière) **et à Léo** (ce lundi), ils rejoignent l'équipe de jardinier·es.



C'est aussi la **fin de contrat de Luc, nous lui souhaitons une bonne continuation !**

Et **ce mardi et lundi prochain, nous accueillons Imrane** (de l'établissement pour jeune d'Orvault) et Sabrina son éducatrice ce mardi et lundi prochain. **Il vient découvrir le jardin** et ses activités...

Nous tournons en **équipe réduite** actuellement et **moins d'adhérent·es...** Le système de report de panier que nous organisons pour limiter le creux fonctionne plutôt bien car nous n'avons **que l'équivalent de 18 paniers en moins cette semaine.**

**Marc et Mélissa** (encadrant·es) **et la direction sont en congés cette semaine**, les uns·es pour 15 jours, et Mélissa juste pour la semaine...

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
  Aubergine	kg	0.35	0.7
Concombre	pièce	2	2
Courgette	kg	0.7	1
Poivron	kg	0.3	0.7
Tomate	kg	1	1.5
Prix panier		9.40 euros	13.60 euros

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