



Légumes d'été confits au four

Ingrédients

- 250g de tomates
- 1 belle aubergine
- 2 petites courgettes
- 1 ou 2 poivrons
- Herbes de Provence
- 1 oignon rouge
- 2 échalotes
- Une poignée de gousses d'ail entières avec la peau
- Huile neutre + huile d'olive
- Sucre cassonade
- Sel, poivre

Préchauffez votre four à 140°C

Émincez l'oignon et les échalotes. Répartissez l'ensemble sur la lèche-frite de votre four recouverte de papier sulfurisé. Arrosez l'ensemble avec un filet d'huile neutre. Enfourez à 140°C 10 min.

Pendant la cuisson, détaillez vos courgettes et l'aubergine en cubes de même taille, votre poivron en lamelles. Mélangez le tout dans un saladier avec les tomates coupées, les gousses d'ail, 2 c. à s. d'huile d'olive, vos herbes de Provence et 1 c. à c. de sucre.

Ajoutez ce mélange sur vos oignons et échalotes et mettez au four 1h à 1h30 de cuisson à 140°C, sans rien faire.

Une fois confits, ces légumes peuvent être servis chaud seul ou en accompagnement d'une viande, d'un poisson, d'une céréale ou de fromage, mais vous pouvez aussi les servir froids avec un peu de fromage de chèvre frais (type petit Billy...) pour la gourmandise !

Adaptée de <https://www.lesepicesorient.fr>

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

Venez aux récoltes !

Merci Christophe (adhérent) qui aussitôt revenu aux paniers (après une pause d'un an) vient avec plaisir nous donner des **coups de main aux récoltes...** **N'hésitez pas à faire comme lui**, les récoltes de patates s'achèvent, mais nous entamons les haricots et les courges sont en perspective ! **Rendez-vous sur le jardin les matins** à 8h20 ou 10h40 ou **les lundis, mardis et jeudis après-midi** à 13h20...

Alex (notre jeune papa, encadrant technique) **revient sur le jardin** après un congé paternité. Nous sommes bien content·es de le retrouver !

Et nous remercions chaleureusement Julien qui a assuré avec énergie et humour l'intérim... Belle continuation.

Brèves courtes cette semaine, **Muriel** prend maintenant sa deuxième semaine de **vacances...**

Cette semaine dans votre panier

 	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0.5	0.5
Concombre	pièce	0	1
Courgette	kg	0.5	0.6
Haricot vert	kg	0,25	0.4
Oignon rouge	kg	0.5	0.4
Poivron	kg	0.2	0
Radis	botte	0	1
Salade	pièce	1	0
Tomate	pièce	0.35	0.5
Brocolis	pièce	0	0.4
Prix panier		9.40 euros	13.30 euros

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