

# La feuille de chou



Chantier d'insertion permanent

04/09/2013



## Recettes de la semaine

### Salade Orientale :

#### *Ingrédients*

2 tomates bien mûres et bien fermes / 1 concombre / 1 petit oignon / 1 gousse d'ail (facultatif) / 1 cuillère à café de menthe sèche en poudre ou quelques branches de menthe fraîche / 2 citrons / 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, du sel, du poivre

#### *Préparation*

Peler les tomates et les couper en morceaux, peler le concombre, le partager en deux dans le sens de la longueur et les émincer en 1/2 rondelles de 1 cm d'épaisseur. Choisir toujours les concombres les plus fins possibles et bien fermes, ils seront ainsi plus digestes puisque leurs graines ne seront pas encore bien grosses.

Dans un plat creux, mettre les morceaux de tomate et de concombre, ajouter l'oignon haché, saupoudrer de la menthe fraîche émincée; presser les citrons et y diluer la gousse d'ail dégermée et écrasée, verser ce jus sur la salade, arroser d'huile, saler et mélanger au moment de servir.

Lorsqu'on utilise la menthe fraîche, il reste une bonne partie de la botte inutilisée. La défaire et la mettre sur un plateau à l'air libre, au bout de quelques jours et une fois bien sèche, il suffit de glisser avec les doigts tout le long des tiges pour défaire les feuilles, prendre une poignée de feuilles et, entre les paumes, les écraser pour les réduire en poudre. On obtient ainsi une poudre de menthe que l'on peut utiliser pour différentes préparations et qui peut se conserver dans un bocal fermé au moins un an.

### Tarte provençale en spirale 'Courgette, Aubergine, Poivron & Carotte:

1 pâte brisée / 1 grosse aubergine (ou 2 petites) / 1 grosse courgette (ou 2 petites) / 1 poivron rouge / 2 carottes de belle taille / 3 c à s de moutarde / 1 œuf / 10 cl de crème liquide / 1/2 bûchette de fromage de chèvre (facultatif) Sel, poivre

#### *Préparation :*

1- Préchauffez votre four à 180°C. Lavez les légumes, retirez le pédoncule de l'aubergine, coupez les extrémités de la courgette, épépinez et pelez le poivron et pelez les carottes. Détaillez le poivron en lanières et passez tous les autres légumes à la mandoline, dans le sens de la longueur avec une ouverture de 2/3 mm.

2- Faites blanchir les carottes pendant 4/5 min dans un grand volume d'eau bouillante pour les attendrir. Coupez les lanières de courgette et d'aubergine en deux dans la longueur.

3- Abaissez votre pâte brisée puis garnissez-en un moule à tarte préalablement beurré. Piquez le fond de tarte à l'aide d'une fourchette puis badigeonnez-le de 2 c à s de moutarde. Disposez les lanières de légumes en spirale en commençant au bord, côté peau des courgettes et des aubergines vers le haut. Insérez les lanières de poivron entre deux "strates". Salez légèrement les légumes.

4- Dans un bol, mélangez au fouet l'œuf, la crème et 1 c à s de moutarde. Salez et poivrez puis versez sur les légumes en répartissant bien la préparation sur toute la tarte. Enfourez pendant 30 à 35 min en surveillant la cuisson. A la sortie du four, garnir de petits cubes de fromage de chèvre. Une image du résultat se trouve au verso.



## Les légumes de la semaine



**Paniers simples:** Deux poivrons, deux aubergines, tomates (1 kg) ou un melon, un concombre, courgettes (1 kg), carottes (1 kg), un pâtisson blanc.

**Paniers doubles:** Trois poivrons, trois aubergines, tomates Cerise (1 kg), un concombre, courgettes (2 kg), carottes (2 kg), un pâtisson blanc.

**Merci de bien vouloir penser à rapporter les caisses appartenant aux potagers**

Tarte provençale en spirale 'Courgette, Aubergine, Poivron & Carotte:

