

Info panier N°4 !



**Nous espérons que vous avez passé un bon été.
Nous voici à la rentrée et nous vous apportons les nouvelles suivantes :**



Dimanche 20 septembre 2009 : portes ouvertes à la Berque.

Apportez votre pique-nique, diverses animations vous seront proposées l'après midi. De 10h à 12h nous ferons le bilan des paniers de légumes. Venez apporter vos témoignages et vos idées pour l'année prochaine.

LE COIN DES INFOS !!!

Tous les mercredis matin, à la ferme, nous vous proposons le ramassage des pommes de terre, à partir de 9h00. Nous comptons sur vous !

Nous demandons aux consommateurs de s'inscrire pour la distribution des paniers pour les mois de septembre, octobre et novembre.

Pensez aux poules de Sylvain qui attendent vos épluchures (de la veille ou du jour) et votre pain dur. Merci de les rapporter le jeudi ou le vendredi.

LE COIN DES RECETTES !!!

Aubergines farcies

Ingrédients :

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 500 gr de bœuf haché• 500 gr de veau haché• 6 aubergines• 5 tomates• 1 poivron vert• 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol• 2 gousses d'ail | <ul style="list-style-type: none">• ½ bouquet de persil plat• 3 oignons• Sel et poivre |
|---|--|

1. Préchauffez le four à 180° C (th. 6)
2. Pelez et émincez les oignons. Dans une casserole d'eau bouillante, plongez 4 tomates pendant 3 minutes. Egouttez-les, passez-les sous l'eau froide, séchez-les avec du papier absorbant, pelez-les et coupez-les en dés. Coupez la tomate restante en rondelles et réservez-la. Lavez et essuyez le poivron, épépinez-le et coupez-le en fine lamelles. Lavez, égouttez et ciselez le persil.
3. Dans une poêle huilée, faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents ; ajoutez les viandes, les tomates et l'ail. Salez et poivrez, mélangez le tout et faire chauffer pendant 10 minutes environ.
4. Lavez les aubergines et ôtez les extrémités. Fendez-les en deux dans le sens de la longueur. Remplissez les fentes avec la farce, de façon à ce que celle-ci se trouve au milieu des aubergines.
5. Disposez-les dans un plat à four et saupoudrez-les avec le persil. Décorez-les avec les lamelles de poivron et les rondelles de tomate. Versez un filet d'huile d'olive sur le dessus. Faites cuire au four pendant 25 minutes.
6. Au moment de servir, sortez le plat du four et servez les aubergines dans des assiettes individuelles préchauffées.

Couscous aux légumes

Ingrédients :

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 400 gr de semoule de couscous moyen • 4 carottes • 3 courgettes • 1 oignon • 1 poivron rouge • 1 poivron vert • 2 gousses d'ail • 1 aubergine • 2 navets | <ul style="list-style-type: none"> • 100 gr de concentré de tomates • 1 bouquet de persil plat • 1 cuillère à soupe de cumin en poudre • 1 pincée de piment de Cayenne • 1 cuillère à soupe d'épices à couscous • 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol • 50 gr de beurre ou de margarine • 1 tube de harissa • Sel et poivre |
|--|---|

1. Epluchez les carottes. Lavez, égouttez et ôtez les extrémités des courgettes sans les éplucher. Coupez les carottes et les courgettes en 4 dans le sens de la longueur, puis en tronçons de 2 cm environ. Pelez et émincez l'oignon. Pelez et hachez l'ail. Epluchez les navets et coupez-les en 4. Ôtez les extrémités de l'aubergine sans l'éplucher et coupez-la en rondelles. Lavez, égouttez, équeutez et épépinez les poivrons, puis coupez-les en dés. Lavez, égouttez et ciselez le persil plat.
2. Dans une sauteuse huilée, faites revenir les oignons, l'ail et les poivrons pendant 3 minutes. Mettez-les dans une cocotte. Ajoutez les carottes, l'aubergine, les courgettes, le concentré de tomates, les navets, le persil plat, les épices à couscous, le cumin, le piment de Cayenne. Salez, poivrez, recouvrez d'un litre d'eau. Couvrez et faites cuire à feu doux pendant 1 heure
3. Dans une casserole, portez un demi-litre d'eau salée à ébullition. Retirez du feu et versez la semoule dans l'eau en remuant délicatement. Couvrez et laissez gonfler la graine pendant 2 minutes. Remettez à feu très doux pendant 5 minutes en remuant. Ajoutez le beurre et aérez la semoule à la fourchette.
4. Servez le couscous en ajoutant les légumes, leur sauce et la harissa, au goût de chacun.