



lamainaupanier30340.wordpress.com

LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 21 août 2018
[Pas d'inscrit à la distribution](#)

Légumes de cette semaine (Cyrille)

Aubergines, tomates, oignons doux des Cévennes,
panais, chou-rave ou betteraves

Légumes de la dernière fois (Cyrille)

1 kg aubergines, 2 choux-rave, 1 oignon doux,
500 g poivrons, 1 kg tomates

[Pensez à vous inscrire pour aider aux distributions.](#)

[Merci !](#)

Infos COMMANDES

Un empêchement de dernière minute,
n'hésitez pas à nous joindre :

[POULETS Livraison le 4 septembre](#)

Cécile CORBIN : 06 26 65 54 98
Sylvain COUDRAY : 06 43 28 57 34
Josiane PIERI : 06 69 65 54 07
Audrey QUETAT : 06 20 28 32 89
Camille ROUSSEL : 06 76 64 97 43
Marie-Renée SUAREZ : 06 06 78 53 36

[Pas de TOME jusqu'à la fin de la saison](#)

Contact feuille de chou : Christiane FAUCHER : 06 16 01 26 56
Contact chantiers : Pierre PIC : 06 80 20 60 75

RECETTE DE LA SEMAINE

COURGETTE CONFITE AU FOUR CAMELISEE ET FONDANTE

Cet été les courgettes ont tellement poussé dans le jardin que nous nous retrouvons tous les jours avec des monstres de 1,5 kg le temps de regarder ailleurs... La recette du jour utilise ces grosses courgettes avec bonheur, et depuis que j'ai mis au point ce mode de cuisson les enfants m'en redemandent! Il faut vraiment bien suivre les 2 étapes. Si vous n'avez pas un simple four à gaz comme le mien, n'utilisez surtout pas la chaleur tournante car il faut que les morceaux soient saisis d'abord pour bien caraméliser, puis terminent de cuire tout doux pour devenir super tendres.

Je fais la publicité du mélange "Chili" bio de chez Cook car c'est une petite entreprise locale (une de nos adhérentes y travaille), je trouve cette épice très équilibrée, et pour moi c'est une bonne alternative au piment d'Espelette, décidément beaucoup trop cher.

J'ai testé avec la courgette verte, et avec la courge longue de Nice, le résultat est très différent mais toujours très bon, chaud, tiède, ou froid.

INGREDIENTS pour 4 à 6 personnes

1 grosse courgette d'environ 1,5 kg
1 pincée de sel
1 pincée d'épices "Chili" Cook
1 trait d'huile d'olive
Option : un peu de thym

DEROULEMENT

- Allumer votre four à TH 6 / 180° minimum (moins fort ça ne caramélisera pas)
- Eplucher la courgette en laissant une bande de peau sur 2 si la peau n'est pas trop dure.
- Couper la courgette en 2 dans la longueur, vider les graines en raclant la cavité avec une petite cuillère.
- Recouper chaque moitié de courgette en 2 dans la longueur; on a 4 morceaux très longs.
- Découper des tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Moins épais, ça sèche, plus épais ça ne compote pas.
- Déposer vos croissants de courgette côte à côte sur une plaque de cuisson (la lèchefrite convient très bien). Saupoudrer avec le sel, les épices, et un petit trait d'huile d'olive.
- Cuire 20 mn en remuant/raclant un peu le fond du plat avec une écumoire métallique à partir de 10 mn de cuisson. Les courgettes commencent à coller au fond du plat. Remuer encore toutes les 5 mn jusqu'à la fin de la 1ère partie.
- Ouvrir le four, sortir la plaque de courgettes et la monter presque tout en haut du four. Baisser le feu au maximum (j'ai un cran "tenir au chaud" qui équivaut à 60°/TH 2). Cuire encore 20 mn pour laisser compoter, en mélangeant bien les courgettes aux sucs qui ont caramélisé, une seule fois suffit pour cette 2e partie. Eteindre le four, laisser refroidir à l'intérieur.