



lamainaupanier30340.wordpress.com

LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 18 septembre 2018

à la distribution, début et fin :
Claire Cardi

Légumes de cette semaine (Cyrille)
Tomates, aubergines, haricots, poireaux ou salade

Légumes de la dernière fois (David)
500 g betteraves, 500 g oignons, 1,5 kg tomates diverses
1 botte de carottes, 1 botte de ciboulette

Pensez à vous inscrire pour aider aux distributions.

IMPORTANT et URGENT

Nous n'aurons plus de maraîcher à partir du 1er novembre.

Chacune et chacun de nous est appelé à contacter ses

propres réseaux pour aider la Map à trouver

un nouveau fournisseur

Infos COMMANDES

POULETS Livraison le 18 septembre
(Le prix du poulet augmente, et passe désormais
à 12€ / kg)

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

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

**Pensez à commander
viande et merguez de CHEVREAU ce mardi :
livraison viande dès jeudi et merguez début
octobre**

Contact feuille de chou : Christiane FAUCHER : 06 16 01 26 56

RECETTE DE LA SEMAINE

VINETE ou AUBERGINES à la ROUMAINE

<http://matableroumaine.blogspot.com/2013/03/caviar-aubergines-roumaine-salata-vinete.html>

<https://www.chezfood.com/2013/09/30/recette-vinete-caviar-aubergines-a-la-roumaine>

Pour changer du caviar d'aubergine habituel, voici la "salata Vinete", un plat traditionnel roumain. J'ai fait un mix avec les 2 meilleures recettes que j'ai trouvées, pour vous proposer des options avec lesquelles jouer. La méthode un peu spéciale de pesage est importante pour réussir cette recette.

Choisir des aubergines bien fraîches, le résultat sera moins amer.

INGREDIENTS pour un apéro

On pèse les aubergines cuites épluchées et égouttées donc à la fin du processus.

86% chair

13% huile neutre

1% sel

Options : quelques cuillères à café de crème fraîche et/ou quelques gouttes de jus de citron

3e option : pas d'oignon

Choisir de préférence une huile assez neutre

DEROULEMENT

- Enlever la collerette mais pas le pédoncule qui servira à ne pas vous brûler lors des manipulations.
- On peut griller les aubergines directement à la flamme ou utiliser un gril qui sera consacré à cette cuisson car cela va le tacher de façon irrémédiable.
- Pendant 45 mn, faire griller les aubergines jusqu'à ce que la peau noircisse et cartonne, alors les retourner avec une pince jusqu'à ce que tout soit noirci. Pour griller le bout, on peut utiliser un petit cercle de 8/10 cm pour caler l'aubergine debout.
- Quand tout est grillé, laisser tiédir un peu, enlever le pédoncule, puis éplucher toute la peau noire sans en oublier, sur une planche en bois et avec un couteau à lame inox, pas d'autre métal qui noircirait la chair. On peut à ce stade rajouter quelques gouttes de jus de citron qui aideront la chair à rester claire.
- Couper les aubergines en tranches et laisser égoutter 2 à 3 heures en appuyant un peu de temps en temps pour mieux enlever le jus amer.
- Goûter la chair, si elle est encore trop amère on peut la laisser tremper 2 ou 3 heures dans du lait puis bien égoutter.
- Mixer la chair et rajouter l'huile peu à peu comme une mayonnaise. Y rajouter de l'oignon haché très finement. Saler.
- Option : délayer avec la crème.

Servir cette pâte marron clair sur des toasts, seule ou surmontée d'une lamelle de poivron grillé ou d'olive noire.

On peut aussi servir sur un lit de tomates en rondelles.