



Ferme Croque-Saisons

Neuvième panier, Semaine du 22 août 2011 (groupe Croque)

Nous voilà à la mi-saison de livraison des paniers! Il nous reste encore plein de beaux et bons légumes à vous faire découvrir (fenouil, céleri-raves, tomatillo, poivrons (nous l'espérons, il leur faut du soleil!), etc.). Dans cette saison d'abondance et de récoltes, nos pensées se tournent vers ceux qui souffrent de la faim... Nous vous encourageons à faire un don à la coalition humanitaire (regroupant les organismes Oxfam, Care, Plan et Aide à l'enfance). Le gouvernement canadien s'engage à donner l'équivalent de votre don personnel et un reçu d'impôt sera émis. Pour faire un don en ligne, visitez le www.coalitionhumanitaire.ca

Dans votre panier cette semaine:

- ✓ 1 concombre anglais
- ✓ 1 melon
- ✓ 1 botte de carottes
- ✓ 2 oignons espagnols
- ✓ 1 sac de haricots jaunes
- ✓ 1 aubergine
- ✓ 5 parmi courgettes et concombre de champ
- ✓ 1 casseau de cerises de terre OU 1 botte de betteraves
- ✓ 1 panier de pommes de terre
- ✓ 1 panier de tomates de serre et de champ
- ✓ 1 laitue
- ✓ 1 casseau de tomates-cerises

Et les fines herbes

Recette: Salade de courgettes et tomates-cerises

2 petites courgettes
sel
½ casseau de tomates-cerises

Vinaigrette:

¼ tasse d'huile d'olive
2 c. à table de vinaigre balsamique
¼ de tasse de parmesan râpé
½ c. à thé de moutarde de Dijon
basilic haché

¼ tasse de noix de pin (ou de tournesol) grillées

Trancher les courgettes (environ 1 cm) et les saupoudrer de sel pour les faire dégorger. Laisser reposer environ 20 minutes. Bien rincer et éponger. Couper les tomates en deux. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette. Mélanger les légumes et les noix avec la vinaigrette et servir!

Recette: Escalopes d'aubergine parmigiana

1 aubergine
2 tasses de sauce tomate
½ oignon espagnol haché
1 livre d'agneau haché
origan frais haché
¼ tasse de farine (saler et poivrer et y mélanger ¼ tasse de parmesan)
1 oeuf battu
¼ tasse de parmesan râpé

Trancher l'aubergine (1 cm) et parsemer chaque tranche de sel. Laisser reposer 20-30 minutes. Faire revenir l'agneau haché dans la poêle 5 minutes. Ajouter l'oignon. Lorsque l'oignon devient transparent (avant d'être grillé), ajouter la sauce tomate et l'origan. Saler et poivrer. Laisser mijoter 20 minutes. Rincer les tranches d'aubergine et bien éponger. Plonger chaque tranche dans l'oeuf battu puis dans la farine et déposez-les sur une plaque bien huilée. Cuire au four à 450F jusqu'à ce que le dessous des tranches soit grillé puis retourner pour griller l'autre côté. Servir nappées de sauce et saupoudrées de parmesan.