

Recette : Chakchouka aux aubergines et courgettes

-Préchauffez votre four à 180°C.

-Pendant ce temps, coupez l' aubergine en tranches (avec une mandoline c'est plus facile) et déposez-les sur une plaque de cuisson. Badigeonnez d'huile d'olive et salez. Enfournez pour 10 minutes. A la sortie du four, coupez en gros morceaux.

-Pendant ce temps, coupez les tomates en cubes et la courgette en rondelles. Pelez et émincez l'oignon. Pelez et pressez les gousses d'ail. Ciselez le basilic.

-Faites revenir l'oignon dans une poêle avec un peu d'huile d'olive puis ajoutez les tomates (cubes, concassées et concentré), les courgettes, l' aubergine, l'ail, le paprika et le sucre. Salez, poivrez et mélangez bien. Portez à frémissement et laissez cuire une dizaine de minutes à couvert.

-Creusez 4 niches dans la sauce pour y casser les oeufs, couvrez et laissez cuire 3/4 minutes jusqu'à ce que le blanc soit cuit et le jaune encore coulant.

Servez bien chaud avec des tranches de pain grillé.

La récolte de MIEL aura lieu le Lundi 3 Août à 13h30

Merci aux personnes intéressées de s'inscrire au secrétariat



Jeu concours « Partagez votre recette de l'été »

N'oubliez pas de nous transmettre votre recette de l'été avant le **20 Août 2020** par mail ou à déposer au bureau.

A gagner, un repas pour 2 dans un de nos restaurants partenaires (L' Auberge de Nicey à Romilly sur Seine ou La Rosita à Nogent sur Seine)

La feuille de chou de CHLOROPHYLLE

Semaine 31

23. avenue Jules Jacquemin
10100 Romilly sur Seine
03 25 24 58 29
secretariat.chlorophylle@gmail.com



Composition et coût INDICATIF de votre panier du 30/07/20 :

Petit Panier :

- 1 Aubergine soit 1€50
- 1 Concombre Long soit 1€50
- 1 kg de Tomates soit 3€50
- 500g de Haricots Verts soit 4€
- 1 kg de Courgettes soit 2€50
- 2 Poivrons soit 2€

Total : 15€00

Grand Panier :

- 1 Salade soit 1€50
- 2 Concombres Epineux soit 2€
- 2 kg de Tomates soit 7€
- 500g de Tomates Cerises soit 3€
- 1 kg de Haricots Verts soit 8€
- 3 Poivrons soit 3€
- 1 kg de Courgettes soit 2€50

Total : 27€00

Suivez notre actualité :

Site internet : <http://chlorophylle.reseauoccagne.asso.fr/>

Notre page : chlorophylle coccagne



CE PROJET EST COFINANCÉ PAR LE FONDS SOCIAL
EUROPÉEN
DANS LE CADRE DU PROGRAMME OPERATIONNEL NATIONAL
« Emploi et Inclusion » 2014-2020



Union Européenne