



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

271, route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 - animlacoudraie@gmail.com

Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Tomate	Ancienne	Kg	4.80 €	1	4.80 €	1	4.80 €
Concombre		Pièce	0.90 €	01	0.90 €	1	0.90 €
Salade		Pièce	1.20 €	1	1.20 €	1	1.20 €
Poivron		Kg	4.80 €	0.650	3.12 €	0.650	3.12 €
Tomate	Cerise	Barquette	2.40 €			1	2.40 €
Courgette		Kg	2.50 €			0.500	2.50 €
Aubergine		Kg	4.80 €			0.490	2.35 €
Total					10.00 €		16.00 €

CONDITIONNEMENT DE LA TOMATE POUR L'HIVER

Alors que tomates sont en plein rendement, comment les conserver et qu'en faire lorsqu'elles sont un peu trop mûres ? Comment diversifier leur utilisation en cuisine et s'en réserver pour l'hiver, lorsqu'elles auront quitté nos étals ? Quoi de mieux que de déguster un coulis de tomates maison, des terrines et conserves de fruits et légumes d'été en plein hiver ? Congélation, bocaux, déshydratation, fermentation, saumurage, voire fumage, les solutions ne manquent pas pour se régaler avec des produits sains faits maison, qui amèneront un peu de diversité pendant l'hiver. Cette semaine, nous nous intéresserons au coulis de tomates, aux tomates séchées et confites.

TOMATES CONFITES ET DESHYDRATEES

- Tomates • Ail • Persil, échalotes, basilic, selon les envies du moment • 1 filet d'huile • sel/poivre.
 - Coupez les tomates en grosses rondelles et disposez-les sur une plaque allant au four.
 - Parsemez d'ail et de persil (ou tout aromate ou ingrédient à votre goût).
 - Ajoutez un fond d'eau et un filet d'huile. Salez et poivrez.
 - Enfourez à four très chaud pendant 40 mn et surveillez la cuisson.
 - Dans un pot en verre stérilisé (plongé dans l'eau bouillante pendant 10mn), mettez les tomates et recouvrez d'huile. Refermez avec un couvercle stérilisé alors que le pot est encore très chaud et posez-le tête en bas jusqu'à refroidissement.
 - Vos pots ainsi stérilisés se garderont plusieurs mois avec la même qualité de tenue des aliments.
 - Vous pouvez réaliser cette recette en déshydratant des rondelles de tomates fermes, nature, passées au four à 80°C pendant 2 bonnes heures. Mettez-les ensuite en bocal avec aromates et huile. Pensez à construire votre séchoir solaire pour dépenser moins d'énergie !
- Dégustez vos tomates confites étalées sur des tartines grillées, agrémentées de fromage fondu par exemple ...
A vous d'imaginer vos accompagnements ! Bon appétit !

COULIS

- Pour vos tomates très mûres et issues de l'agriculture bio. Pour ne pas les perdre, transformez-les en un délicieux coulis que vous ressortirez en hiver !
- Coupez vos tomates en 4, toutes variétés confondues, avec la peau.
- Vous pouvez garder les pépins mais l'idéal est de les enlever pour enlever un peu d'eau et garder les graines pour les replanter. Pour cela, mettez-les quelques jours avec la pulpe qui les entoure dans de l'eau. La pulpe se désolidarise des graines que vous pourrez alors trier et faire sécher. Gardées bien au sec, vous pourrez les utiliser pour vos plantations futures.
- Mettez à cuire, sans rajouter d'eau ni d'assaisonnement. Mixez puis laissez réduire, à votre goût. Vous pouvez préférer un coulis plus liquide si vous désirez le faire réduire avec des aromates au moment de son utilisation, par exemple.
- Le mieux sera de rectifier la base avec de l'huile, du sel, poivre etc, selon l'utilisation que vous ferez de votre coulis.

