



Optim'ism



*C'est la saison ...
des Aubergines et des Tomates*



**Retrouvez-les dans vos paniers,
sur nos marchés et dans nos fermes**

Des légumes phare de l'été

Les aubergines, qui se récoltent de l'été à l'automne, sont originaires de l'Inde et préfèrent les climats chauds (minimum 15°C).

**Elles se sentent si bien
dans les champs d'Optim'ism
que nous en avons en rab !**

**PROFITEZ DE NOTRE OFFRE SPÉCIALE !
10 € LE KIT**

- CAVIAR D'AUBERGINES (5 KG)
- TOMATES À COULIS (5 KG)
- RATATOUILLE
(800G AUBERGINES, 1KG COURGETTES, 1KG TOMATES,
300G OIGNONS, 4 POIVRONS)



Les aubergines se prêtent à toutes sortes de recettes, et sont notamment appréciées pour leur texture dans l'alimentation végétarienne. Les gourmets savent qu'elles absorbent les arômes pour restituer les saveurs en bouche dans toute leur splendeur.

Avec les tomates, les courgettes, les poivrons, de l'ail et des aromates comme le thym, la sarriette, l'origan ou le basilic, ce sont les reines de la ratatouille.

**Préparez vos plats l'été.
Congelez-les pour l'hiver !**



**Réservez vos kits
pour les retrouver
dans vos paniers
et dans nos fermes**



**ou retrouvez-les
sur nos marchés**
à la ferme ou extérieurs
et au Bar-restaurant
L'Embarcadère



Où trouver nos légumes ?

A la ferme



- Le **Lundi** à **Hennebont**,
16h-18h, Saint-Gilles, 25 rue Bouetiez
- Le **Mardi** et le **Vendredi** (**Jeudi 14 août, le 15 étant férié**)
9h30-12h30 à **Pont-Scorff**, Ferme de St Urchaut
- Le **Mardi** et le **Vendredi** (**Jeudi 14 août, le 15 étant férié**)
de 9h à 17h en continu à **Riantec**,
Impasse de La Croizetière
- Le **Jeudi** à **Caudan**,
de 16h à 18h30, Lieu-dit Kerhet
- **Tous les jours, en libre-service**,
Ilot de Kergaher à **Guidel** (préau accueil).

Sur d'autres marchés



- Le **Mardi** et le **Jeudi** à **Quimperlé**,
8h-13h, Halles de Quimperlé
- Le **Mardi**
16h-19h au marché bio de **Lorient**, Pl. de l'Hôtel de Ville
- Le **Jeudi** à **Hennebont**,
8h à 13h, au Marché du Centre-Ville

A l'Embarcadère



**Les jours d'ouverture du Bar-restaurant,
Tiers-lieu ressource d'Optim'ism,**
22 bd Franchet d'Espérey

Recette

Dip pour brunch ou apéro

Caviar d'aubergine

Sauce crémeuse pour 4 personnes



Ingrédients

- 2 aubergines moyennes
- 2 gousses d'ail
- 1 . à soupe de citron
- 2 c. à soupe d'huile
- ½ c. à café de graines de sésame
- Sel, poivre

Préparation

- Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
- Lavez et coupez les aubergines en deux.
- Placez-les sur la plaque du four recouverte de papier aluminium.
- Enfournez et laissez-les cuire 20 minutes
- Récupérez délicatement la chair des aubergines avec une cuillère.
- Dans une assiette, écrasez cette chair et ajoutez les gousses d'ail pressées (épluchées et dégermées), le jus de citron et l'huile. Assaisonnez et parsemez de graines de sésame.
- Servez ce caviar sur des tranches de pain pita ou de pain grillé.

Conseils

Pour bien conserver votre caviar d'aubergine (jusqu'à une semaine au réfrigérateur dans un récipient fermé), recouvrez-le d'une fine couche d'huile d'olive. Elle crée une barrière protectrice qui aide à préserver sa fraîcheur et ses saveurs. Vous pouvez aussi le congeler, mais la texture peut changer légèrement après décongélation.

Recette

Une sauce pour vos plats **Coulis de tomates** pour 6 personnes



Ingrédients

- 9 tomates mûres à point
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 6 feuilles de basilic
- Sel et poivre

Préparation

- Peler et épépiner les tomates : pour cela, les tailler en croix à la base et les plonger 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante, la peau se retire alors très facilement.
- Faire chauffer l'huile dans une grande casserole, ajouter les tomates, les gousses d'ail écrasées, le basilic et le sucre.
- Saler et poivrer, couvrir, et laisser mijoter 20 min à petit feu.
- Mixer le coulis plus ou moins finement selon les goûts.
- Conserver en bocaux stérilisés, au congélateur (congeler dans des bacs à glaçons pour portionner) ou bien utiliser de suite sur des pâtes fraîches par exemple.

Les tomates sont les légumes phares de l'été, de juillet à septembre. Profitez de la saison pour en faire des réserves pour toute l'année. Si vous n'avez pas le temps de les cuisiner, congelez-les entières. Il suffit de les laver, de les assécher, puis de les répartir sur une plaque de cuisson, sans les superposer. Oubliez-les quelques heures au congélateur, le temps qu'elles gèlent et placez-les ensuite dans un contenant hermétique. Pour qu'elles perdent moins de jus et conservent plus de goût, vous pouvez aussi pré-cuire vos tomates quelques minutes au four avant de les refroidir et de les placer au congélateur.

Recette

Le plat **Ratatouille** pour 4 personnes



Ingrédients

- 350g d'aubergines
- 350 g de courgettes
- 350 g de poivrons
- 350 g d'oignons
- 500 g de tomates mûres
- 6 c.à.s d'huile d'olive
- 1 brin de thym
- 1 feuille de laurier
- 3 gousses d'ail
- Sel et poivre

Préparation

- Couper les tomates en quartiers, les aubergines et les courgettes en rondelles.
- Emincer les poivrons en lamelles et l'oignon en rouelles.
- Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle et faites-y fondre les oignons et les poivrons.
- Lorsqu'ils sont tendres, ajouter les tomates, l'ail haché, le thym et le laurier.
- Saler, poivrer et laisser mijoter doucement à couvert durant 45 minutes.
- Pendant ce temps, préparer les aubergines et les courgettes. Faites-les cuire séparément dans l'huile d'olive pendant 15 minutes.
- Vérifier la cuisson des légumes pour qu'ils soient tendres. Les ajouter au mélange de tomates et prolonger la cuisson sur tout petit feu pendant 10 min.
- Saler et poivrer si besoin.