



# FEUILLE DE CHOU

5-11 juin 2023



## Votre Panier

### Panier à 8,50€

Aromates (1 bouquet)  
Courgettes (350g)  
Fraises (200g)  
Haricots rouges (140g)  
Salade (1 pièce)

### Panier à 12€

Courgettes (450g)  
Haricots rouges (380g)  
Fraises (250g)  
PdT (1kg)  
Salade (1 pièce)

### Panier à 17€

Courgettes (1kg)  
Fèves (1kg)  
Haricots rouges (400g)  
PdT (1kg)  
Salade (1 pièce)

(\* ) Production du jardin

## Actualités

Bonjour à tous,

Notre Assemblée Générale aura lieu  
**le vendredi 30 juin 2023 à 19h**  
**au siège de l'ADSEA, salle Blanchouin**  
**35 avenue de la Paix, 28300 Lèves**

Ce sera l'opportunité de vous présenter les actions de l'année 2022 et les projets pour 2023. Nous partagerons ensuite un temps convivial pour continuer à échanger et vous remercier de nous accompagner, malgré les difficultés que nous traversons.

Nous nous excusons en particulier pour des paniers de légumes peu garnis ces dernières semaines, la récolte d'été ayant pris du retard.



## Astuce écolo ou jardinage

Pensez à pailler vos potagers et vos parterres de fleurs pour garder l'humidité et limiter le besoin de désherber.

## L'Idée Recette

### Houmous de haricots rouges

Pour 2 personnes  
Préparation : 10 minutes - Cuisson : 50 minutes

#### Ingrédients :

- Haricots rouges
- Crème liquide
- Curry en poudre
- Jus de citron
- Sel, poivre

#### Préparation :

- Égouttez les haricots rouges en boîte en gardant le jus de côté puis placez-les dans le bol d'un robot mixeur
- Ajoutez le jus des haricots, quelques gouttes de jus de citron et un peu de curry en poudre, puis mixez pendant plusieurs secondes jusqu'à obtenir une purée bien lisse et homogène
- Versez la purée dans un bol puis ajoutez un peu de crème liquide pour plus d'onctuosité si vous le souhaitez
- Salez et poivrez selon vos goûts
- Réservez au frais jusqu'au service

## La semaine prochaine

Carottes, chou rave, courge, navets, salade (sous réserve de changement)