



# FEUILLE DE CHOU

12-18 juin 2023



## Votre Panier

### Panier à 8,50€

Carottes (350g)  
Cives (1 botte)  
Courge (500g)  
Fraises (200g)  
Navets (250g)

### Panier à 12€

Carottes (600g)  
Chou rave (1 pièce)  
Fèves (1 kg)  
Fraises (200g)  
Navets (250g)

### Panier à 17€

Carottes (1kg)  
Chou rave (2 pièces)  
Courge (1 kg)  
Fraises (300g)  
Navets (500g)

(\* ) Production du jardin

## Actualités

Bonjour à tous,

Au jardin, les salariés continuent de planter les légumes d'été sous la serre et en plein champ.

En cuisine, ils ont préparé un déjeuner pour La Ligue contre le Cancer la semaine dernière puis pour l'inauguration de la résidence des Euréliales à Auneau hier, une belle opportunité de mettre en valeur le fruit de leur travail auprès des élus locaux.

Nous serions preneurs d'un petit frigidaire pour conserver nos légumes dans notre boutique d'Auneau. N'hésitez pas à vous manifester.

Bonne semaine chaude et ensoleillée !



## Astuce écolo ou jardinage

Pour limiter l'utilisation d'eau, arrosez tôt le matin tôt ou mieux le soir à la nuit tombée.

## L'Idée Recette

### Omelette soufflée aux fraises

Pour 2 personnes

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 15 minutes

#### Ingrédients :

- 3 œufs
- 100g de fraises
- 20g de beurre
- Sirop de cerises

#### Préparation :

- Lavez les fraises et coupez-les en deux
- Versez 1 cuillère à soupe de sirop de cerise dans un bol, délayez-y une cuillère à soupe de sucre puis mettez-y les fraises
- Laissez-les mariner pendant 10 minutes
- Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes dans deux bols distincts
- Montez les blancs en neige puis incorporez délicatement une cuillère à soupe de sucre
- Fouettez les jaunes puis ajoutez les blancs, battez au fouet pendant quelques secondes
- Mettez le beurre dans une poêle puis laissez-le fondre sans brunir. Lorsqu'il frétille, versez-y les œufs
- Recouvrez la poêle et laissez cuire à feu modéré sans retourner l'omelette
- Disposez les fraises macérées sur la moitié de l'omelette puis repliez-la à l'aide d'une spatule

## La semaine prochaine

Betteraves, courgettes, concombre, fenouil, pommes de terre (sous réserve de changement)