



Votre Panier

Panier à 8,50€

Brocolis (300g)
Courgettes (500g)
PdT (700g)
Salade (1 pièce)
Basilic (1 bouquet)

Panier à 12€

Concombre (1 pièce)
Courgettes (500g)
Chou tatsoï (1 pièce)
PdT (850g)
Salade (1 pièce)
Aromates (1 bouquet)

Panier à 17€

Blettes (300g)
Chou pointu (1 pièce)
Concombre (2 pièces)
Courgettes (650g)
Oignons blancs (1 botte)
PdT (950g)
Salade (1 pièce)

Actualités

Bonjour à tous,

Nous voudrions nous excuser de la faible qualité des paniers de la semaine dernière. En raison de la casse récente de plusieurs outils (rotovator, broyeur) qui a retardé le travail du sol, certains légumes d'été ne sont encore disponibles qu'en faible quantité et ne sont donc pas encore dans les paniers. Mais cette semaine, tous les paniers contiennent courgettes et salades.

Nous avons fait le tour de la parcelle avec la technicienne de BioCentre ce matin. Les attaques de pucerons sont sévères cette année dans notre jardin et l'ensemble de la région. Nous allons lâcher des auxiliaires, les chrysopes, afin de réduire leur nombre.

Les courges (ci-jointes) sont prometteuses !



La semaine prochaine :

L'Idée Recette

Tian courgettes – pommes de terre au thym

Pour 4 personnes

Préparation : 20 mn - Cuisson : 50 mn

Ingrédients :

- 1 kg de pommes de terre
- 600g de courgettes
- 3 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 20 cl de bouillon de légumes
- Huile d'olive
- Thym frais
- Fleur de sel et poivre



Recette :

- Préchauffez votre four à 165°C.
- Frottez un plat à gratin avec la gousse d'ail puis badigeonnez-le avec de l'huile d'olive.
- Pelez puis coupez les échalotes en rondelles, répartissez-les dans le fond du plat.
- Pelez les pommes de terre, lavez-les puis séchez-les dans un torchon.
- Retirez l'extrémité des courgettes puis coupez-les en tranches très fines.
- Disposez les tranches de courgettes et de pommes de terre dans le plat, debout et en les alternant.
- Dans un petit bol, mélangez l'ail émincé avec 3-4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Versez sur le tian. Arrosez avec le bouillon de légumes chaud. Saupoudrez de fleur de sel et de thym frais. Couvrez d'un papier sulfurisé puis enfournez pour 50 minutes.
- Sortez le plat du four puis arrosez le tian avec le jus qui est au fond. Augmentez la température du four à 200°C puis poursuivez la cuisson pendant 20 mn. Le tian doit être bien doré et les courgettes et les pommes de terre cuites.

Blettes, brocolis, carottes, concombres, courgettes, fenouil, navets, aillet, oignons blancs, pommes de terre, aromates