



# FEUILLE DE CHOU

1<sup>er</sup> - 7 juillet 2024



## Votre Panier

### Panier à 8,50€

Concombre (1 pièce)

PdT nouvelles (400g)

Salade (1 pièce)

Tomates cerise (170g)

Tomates rondes (400g)

(\* ) Production du jardin

### Panier à 12€

Concombre (1 pièce)

Courgettes (750g)

PdT nouvelles (800g)

Salade (1 pièce)

Tomates rondes (480g)

### Panier à 17€

Concombre (1 pièce)

Courgettes (680g)

PdT nouvelles (800g)

Tomates anciennes (600g)

Tomates cerise (500g)

Salade (1 pièce)

## Actualités

Bonjour,

La semaine dernière, nous avons accueilli au jardin les participants au **Défi Alimentation du CCAS de Chartres**, mené de janvier à juin 2024. Ils ont pu visiter le jardin, participer à la plantation de pois et échanger sur les bénéfices de ce Défi.

Plusieurs ont refait les recettes de cuisine chez eux. Ils ont également appris que les légumineuses pouvaient remplacer la viande et le poisson, une connaissance utile pour varier leurs menus et réduire leur budget alimentaire. Ils ont apprécié la fréquence des ateliers : un par mois pendant six mois.

Et ce mercredi, nous accueillerons au jardin les participants au **Défi Alimentation de Voves**, ouvert au grand public et mené également de janvier à juin.



## La semaine prochaine :

## L'Idée Recette

### Fricassée de pommes de terre nouvelles, tomates et poivrons

Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn – Cuisson : 20 mn

#### Ingrédients :

- 500g de pommes de terre nouvelles
- 4 tomates
- 2 oignons
- 1 poivron
- 250g de lardons
- Beurre
- Sel et poivre



#### Recette :

- Emincez les oignons.
- Brossez les pommes de terre en les lavant sous l'eau et les couper en 2 ou en 4.
- Faites revenir doucement les oignons dans une sauteuse ou une cocotte-minute.
- Ajoutez les lardons et laissez revenir quelques minutes.
- Ajoutez les pommes de terre, et enfin les tomates coupées en quartier et les poivrons verts coupés en dé.
- Salez et poivrez.
- La cuisson prend 20 à 25 minutes, voir plus à feu très doux pour bien faire mijoter et mélangez les ingrédients.

*Note : Si vous être pressé, préparez la recette dans une cocotte-minute et faites cuire 10 à 15 minutes.*

Aubergines, concombres, courgettes, haricots verts, PdT nouvelles, tomates anciennes, tomates cerise, salade