



# FEUILLE DE CHOU

3-9 juillet 2023



## Votre Panier

### Panier à 8,50€

Concombre (1 pièce)  
Courge (1/2 pièce)  
PdT (800g)  
Tomates (750g)

### Panier à 12€

Concombre (1 pièce)  
Courgettes (600g)  
Haricots verts (300g)  
PdT (1 kg)  
Tomates (400g)

### Panier à 17€

Blettes (600g)  
Concombres (2 pièces)  
Courgettes (1,2 kg)  
PdT (1 kg)  
Poivrons (450g)  
Tomates (650g)

(\* Production du jardin

## Actualités

Bonjour à tous,

Notre **Assemblée Générale** s'est tenue vendredi dernier en présence de nos adhérents et partenaires. La présentation de nos activités est en pièce jointe, si vous souhaitez y jeter un coup d'œil.



Au jardin, nous plantons les haricots et nous récoltons **des framboises et des cassis** que vous pouvez commander en surplus.



## Astuce écolo ou jardinage

Évitez de tondre trop court dans vos jardins. Cela permettra de garder la fraîcheur et aidera les auxiliaires.

## L'Idée Recette

### Salade fraîcheur

Pour 2 personnes  
Préparation : 10 minutes

#### Ingrédients :

- 2 tomates
- 1 concombre
- 60g de crème fraîche
- Jus de citron (2/3 de cuillère à soupe)
- Menthe
- Sel et poivre

#### Préparation :

- Pelez les concombres, coupez-les en deux, ôtez les graines puis coupez-les en dés.
- Pelez les tomates : incisez la peau en croix, plongez-les quelques secondes dans l'eau bouillante puis rafraîchissez-les dans un bol d'eau glacée, la peau se décollera alors facilement.
- Épépinez-les puis concassez-les.
- Mélangez la crème, le jus de citron, le sel et le poivre, puis ajoutez-y la menthe hachée.
- Mélangez les tomates et les concombres et assaisonnez-les avec la préparation de crème à la menthe et servir très frais.

Bon appétit !

## La semaine prochaine

Aubergines, concombres, courgettes, oignons, tomates (sous réserve de changement)