



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)