



FEUILLE DE CHOU

6-12 juillet 2026



Votre Panier

Panier à 8,50€

Courgettes (400g)

Tomates cerise
(500g)

Tomates rondes
(500g)

Panier à 12€

Courgettes (500g)

Concombre (150g)

Tomates cerise
(500g)

Tomates rondes
(1kg)

Panier à 17€

Concombre (1 pièce)

Courgettes (400g)

Tomates cerise (1kg)

Tomates rondes
(1kg)

Actualités

Bonjour à tous,

La production de tomates – tomates cerise, tomates rondes et tomates anciennes – bat son plein. Nous allons vous en proposer à tarif réduit pour les livraisons de la semaine prochaine afin que vous puissiez vraiment en profiter ; commandez-en en ligne à partir de samedi !

Sinon, on fera transformer le reste afin de garnir les paniers cet hiver. Nous allons travailler cette année avec une nouvelle conserverie, Bocaux des Champs, dans le Loiret, qui a les mêmes valeurs que le jardin.

Les vacances ont commencé alors les ateliers cuisine sont terminés jusqu'en septembre mais les prestations traiteur continuent, ce qui valorise bien tous nos beaux légumes d'été.

Les poireaux sont bien implantés (photo ci-dessous), les plants de poireaux produits par Benjamin sont prometteurs.

Bonne semaine



Quiche courgettes - chèvre

Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn – Cuisson : 40 mn



Ingrédients :

- 3 courgettes
- 25cL de crème fraîche
- 2 œufs
- 150g de chèvre frais
- 25cL de lait
- 1 pâte brisée
- Sel et poivre
- Herbes de Provence

Recette :

- Faites sauter les courgettes en rondelles 15mn environ dans une poêle avec les herbes de Provence.
- Préparer l'appareil : battre les œufs, ajouter le lait, la crème, le sel et poivre.
- Etendre la pâte ajouter les courgettes et l'appareil, puis les rondelles de chèvre frais dessus.
- Cuire 40 mn à four préchauffé à thermostat 7/8 (230°C). Vérifier la cuisson à partir de 30 mn.