



FEUILLE DE CHOU

8-14 juillet 2024



Votre Panier

Panier à 8,50€

Concombre (1 pièce)

Haricots verts (300g)

Salade (1 pièce)

Tomates anciennes (440g)

Panier à 12€

Concombre (1 pièce)

Haricots verts (400g)

Salade (1 pièce)

Tomates anciennes (620g)

Tomates cerise (250g)

Panier à 17€

Aubergines (500g)

Courgettes (600g)

Haricots verts (510g)

PdT nouvelles (800g)

Tomates rondes (900g)

(*) Production du jardin

Actualités

Bonjour,

Mercredi dernier, nous avons accueilli au jardin les participants au **Défi Alimentation de Voves**, mené de janvier à juin 2024. Ils ont pu visiter le jardin, faire du maraîchage et échanger sur les bénéfices de ce Défi et leurs attentes pour le Défi de l'année prochaine. Chacun a reçu des lots valorisant leur participation et leur engagement tout au long de ce Défi.



Nous avons également fait le bilan des **16 ateliers cuisine animés au Compa pour des enfants de maternelle et de primaire**. Etant donné le succès rencontré, les ateliers se poursuivront l'année prochaine.

Jeudi dernier, l'Assemblée Générale du **Groupement des Structures d'Insertion** – très actif dans le département – a validé le recrutement d'un salarié, ce qui permettra de renforcer la collaboration déjà fructueuse entre structures d'insertion.

L'Idée Recette

Risotto primavera

Pour 3 personnes

Préparation : 30 mn

Cuisson : 30 mn



Ingrédients :

- 200g de riz arborio
- 75g de haricots verts
- 75g de fèves écossées
- 63g de petits pois écossés
- 1 petite courgette
- ½ botte d'asperges vertes
- 1 gros oignon
- 4 petits oignons blancs avec leurs tiges
- 50 g de beurre
- 40g de parmesan râpé
- 5cL de vin blanc
- 1,5 tablette de bouillon de volaille
- Sel et poivre

Recette :

- Diluez la tablette de bouillon dans 1,5L d'eau très chaude. Pelez et émincez le gros oignon.
- Faites chauffer 40g de beurre dans une poêle, mettez l'oignon à revenir doucement puis ajoutez le riz et remuez-le sur feu doux jusqu'à ce que les grains soient translucides.
- Versez le vin et remuez jusqu'à ce qu'il soit évaporé. Ajoutez le bouillon, mélangez, couvrez et laissez cuire à feu doux 20 min.
- Effilez les haricots, coupez-les en tronçons ainsi que les asperges puis plongez-les dans de l'eau bouillante salée, comptez 7 min de cuisson.
- Pelez les petits oignons et émincez-les. Lavez et essuyez les courgettes, coupez-les en dés. Faites chauffer 20g de beurre dans une poêle, mettez-y les courgettes et les oignons à revenir doucement.
- Ajoutez les petits pois et les fèves, poursuivez la cuisson 7 min. Égouttez tous ces légumes. Ôtez la peau des fèves si nécessaire.
- Lorsque le risotto est cuit, retirez la poêle du feu, ajoutez le reste de beurre, le parmesan. Salez, poivrez, ajoutez tous les légumes, couvrez et laissez reposer 5 min avant de servir.

La semaine prochaine :

Chou cabu, concombres, courgettes, haricots verts, navets, tomates cerise, tomates rondes