



FEUILLE DE CHOU

13-19 juillet 2026



Votre Panier

Panier à 8,50€

Concombre (1 pièce)

Courgettes (650g)

Tomates rondes
(1kg)

Panier à 12€

Concombre (1 pièce)

Courgettes (500g)

Tomates anciennes
(750g)

Tomates cerise
(500g)

Panier à 17€

Aubergines (500g)

Concombre (1kg)

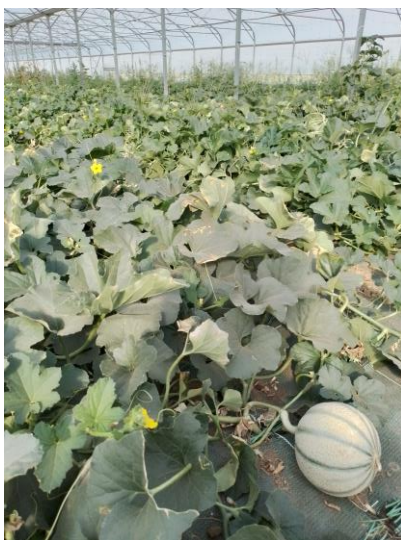
Courgettes (1kg)

Tomates anciennes
(1kg)

Actualités

Bonjour à tous,

Ci-dessous les concombres, les melons et les courges pour cet hiver. Grâce à un arrosage intensif par nos maraîchers, les légumes se développent bien.



Cette semaine, nos tomates vont être transformées en ketchup par *Bocaux des Champs*, conserverie collective bio et anti-gaspi du Loiret.

Bonne semaine !



L'Idée Recette

Poêlée de courgettes et tomates aux épices

Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn – Cuisson : 30 mn



Ingrédients :

- 3 courgettes
- 6 tomates
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail frais
- 3 cuillères d'huile d'olive
- 1 c. à s. de cumin
- 1 c. à s. de curry
- Coriandre
- Sel et poivre

Recette :

- Eplucher et émincer l'oignon, éplucher les gousses d'ail. Laver et épépiner les tomates, les couper en rondelles. Laver les courgettes, les couper en rondelles et couper les rondelles en deux.
- Eplucher les pommes de terre et les couper en rondelles. Laver et ciseler la coriandre.
- Dans une poêle, faire revenir les gousses d'ail dans l'huile puis l'oignon et les épices.
- Ajouter les courgettes, saler, poivrer, et laisser cuire 5 minutes. Ajouter les pommes de terre, laisser cuire 15 minutes après avoir remué. Ajouter les tomates et laisser cuire 10 minutes à couvert.
- Servir parsemé de coriandre ou de persil plat.