



### Votre Panier

#### Panier à 8,50€

Concombre (1 pièce)

Courgettes (600g)

PdT nouvelles (700g)

Tomates (700g)

#### Panier à 12€

Aubergines (400g)

Concombre (1 pièce)

Courgettes (700g)

PdT nouvelles (1kg)

Tomates (600g)

#### Panier à 17€

Concombres (2 pièces)

Courgettes (2kg)

Haricots verts (300g)

Pâtisson (1 pièce)

PdT nouvelles (1kg)

(\*) Production du jardin

Tomates (700g)

### Actualités

Bonjour à tous,

Au jardin, les fleurs protègent efficacement nos légumes contre les insectes.

L'installation de l'irrigation dans la nouvelle serre est enfin presque terminée, après plusieurs déboires lors des dernières tentatives de mise en eau.

La semaine dernière, l'équipe en cuisine a animé un atelier afin d'apprendre à des familles défavorisées à cuisiner un pique-nique équilibré : wraps de légumes-fromage et muffins aux framboises.



### Astuce écolo ou jardinage

Effeuillez les plants de légumes fruits pour éviter que les feuilles touchent le sol et transmettent des maladies, surtout lorsqu'il pleut.

### L'Idée Recette

#### Galettes de courgettes râpées

Pour 6 personnes

Préparation : 30 mn – Cuisson : 13 mn

#### Ingrédients :

- 2 courgettes
- 2 œufs
- 1 tasse de farine
- 1 gousse d'ail
- Fines herbes
- Poivre / sel

#### Préparation :

- Peler et râper les courgettes.
- Les mettre dans une passoire, saupoudrer de sel et laisser dégorger pendant 1h.
- Bien les rincer et les sécher dans un torchon en serrant très fort. Mettre dans un saladier.
- Les mettre dans un saladier et ajouter la farine, les œufs, les fines herbes, l'ail haché, le poivre et le sel.
- Bien mélanger. Si la consistance est très liquide, ajouter un peu de farine.
- Faire chauffer 4 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle.
- Quand la poêle est bien chaude, y disposer des petits paquets (une cuillère à soupe) de la préparation.
- Laisser dorer 3 minutes puis les retourner ensuite régulièrement jusqu'à ce que les galettes soient dorées.
- Servir chaud.

### La semaine prochaine

Aubergines, concombres, courgettes, haricots verts, pâtissons, tomates (sous réserve de changement)