



# FEUILLE DE CHOU

22-28 juillet 2024



## Votre Panier

### Panier à 8,50€

Concombre (1 pièce)

Cornichons (200g)

Salade (1 pièce)

Tomates anciennes (640g)

(\*) Production du jardin

### Panier à 12€

Aromates (1 pot)

Concombre (1 pièce)

Courgettes (600g)

Salade (1 pièce)

Tomates anciennes (970g)

### Panier à 17€

Aubergines (510g)

Concombre (2 pièces)

Courgettes (500g)

Salade (1 pièce)

Tomates cerise (250g)

Tomates rondes (1,5kg)

## L'Idée Recette

### Tartare tomate-concombre au cumin

Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn - Cuisson : aucune



### Ingrédients :

- 1 concombre
- 4 tomates
- 1 cuillère à soupe de coriandre hachée
- 2 cuillères à café de cumin
- 4 pincées de poivre
- ½ cuillère à café de sel
- 2 pincées d'ail en poudre
- 2 cuillères à soupe de citron
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

### Recette :

- Lavez et épluchez les tomates, coupez-les en petits dés.
- Lavez et épluchez le concombre, coupez-le aussi en petits dés.
- Dans un saladier, mélangez les dés de tomate et de concombre, assaisonnez de poivre, sel, cumin, coriandre, jus de citron, ail et huile d'olive.
- Mélangez le tout.
- Pour servir, tassez le tartare tomate-concombre dans un ramequin puis retournez-le délicatement sur une assiette.

## Actualités

Bonjour,

Les températures restent clémentes, ce qui permet de ne pas trop souffrir de la chaleur et de continuer à commencer la journée au jardin à seulement 8h (au lieu de 7h en cas de grosse chaleur).

Cette semaine, nous accueillons au jardin un nouveau salarié ainsi qu'une stagiaire pour deux semaines, étudiante en classe préparatoire de biologie.

La saison bat son plein, la production de tomates est très importante, ce qui permet d'approvisionner de nouveaux clients professionnels. Ci-dessous, les haricots à rames et les aubergines.

Bonne  
Semaine  
à tous



## La semaine prochaine :

Aromates, betteraves botte, concombre épineux, courgettes, salade, tomates anciennes.