



FEUILLE DE CHOU

31 juillet - 6 août 2023



Votre Panier

Panier à 8,50€

Aubergines (300g)
Courgettes (600g)
Pâtisson (1 pièce)
Tomates anciennes
(500g)

Panier à 12€

Aubergines (400g)
Courgettes (600g)
Haricots verts (260g)
Pâtisson (1 pièce)
Tomates (1kg)

Panier à 17€

Aubergines (2 pièces)
Concombres (2 pièces)
Courgettes (1kg)
Oignons blancs (250g)
Poivrons (400g)
Tomates (800g)

(*) Production du jardin

Actualités

Bonjour à tous,

Au jardin, les 21.000 poireaux sont maintenant bien implantés et poussent rapidement.

Sous la serre, on retire les pieds de courgettes, les courgettes de plein champ vont assurer la production des prochaines semaines.

Au programme cette semaine également, semis de betteraves, carottes, haricots, navets et salades.

Et bienvenue à trois nouveaux salariés qui commencent aujourd'hui : Christine, Lamine et Sofiane.



Astuce écolo ou jardinage

Pour éviter d'utiliser un climatiseur, aérer la nuit et tôt le matin puis fermer les volets et fenêtres côté soleil la journée pour garder la fraîcheur.

L'Idée Recette

Tarte courgettes-pâtisson

Pour 2 personnes

Préparation : 30 mn – Cuisson : 55 mn

Ingrédients :

- 1 courgette
- 1 pâtisson
- 4 tomates pelées
- 1 œuf
- 200 g de lardons
- Gruyère râpé et parmesan
- 2 gousses d'ail
- 1 pâte feuilletée
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- Sel et poivre
- Romarin

Préparation :

- Faire revenir les lardons
- Éplucher les courgettes et le pâtisson et les couper en rondelles, les mélanger aux lardons et aux tomates pelées coupées en dés, puis ajouter du sel, du poivre et du romarin
- Laisser cuire 20 minutes à feu doux en remuant régulièrement, laisser réduire le jus
- Mettre la pâte dans un plat à tarte puis ajouter les légumes réduits et du parmesan
- Battre un œuf avec la crème fraîche puis verser ce mélange par-dessus
- Parsemer légèrement de gruyère râpé
- Mettre au four à 200°C pendant 30 minutes

La semaine prochaine

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