



### Votre Panier

#### Panier à 8,50€

Aubergines (500g)  
Concombre (1 pièce)  
Courgettes (500g)  
Tomates (1kg)

#### Panier à 12€

Aubergines (600g)  
Betteraves (1 botte)  
Concombre (1 pièce)  
Courgettes rondes (600g)  
Tomates anciennes (700g)

#### Panier à 17€

Aubergines (1kg)  
Betteraves (1 botte)  
Courgettes (1,1kg)  
Pâtisson (1 pièce)  
Tomates (1,25kg)

(\*) Production du jardin

### L'Idée Recette

#### Betteraves crues

On la consomme le plus souvent cuite et coupée en dés ou bien dans un bortsch, plat traditionnel d'Europe Orientale ressemblant à un pot au feu auquel elle transmet sa couleur.

*Mais saviez-vous que vous pouvez réaliser de succulentes recettes avec des betteraves crues ?*

- **Jus de betteraves** : idéal avant une journée fatigante. Une fois la betterave lavée, passez-la à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus et consommez aussitôt. Si vous avez la botte avec les feuilles, ajoutez-les au jus pour bénéficier d'un maximum de bienfaits : antioxydants, potassium, phosphore, zinc, fer, calcium, magnésium, vitamines B3, B6 et B8. Pour un jus tonique, ajoutez de l'orange, de la carotte, du citron et du miel.
- **Salade de betteraves crues** : Elle s'accorde très bien râpée avec de la carotte, assaisonnée avec du jus de citron, un yaourt brassé ou de l'huile d'olive et de la coriandre fraîche.
- **Gaspacho de betteraves** : mise en bouche originale pour commencer un repas et surprendre vos invités.
- **Chips ou frites de betteraves** : idéal pour l'apéro. Même si cette recette demande une cuisson, il est nécessaire d'avoir des betteraves crues pour la réaliser.

### Actualités

Bonjour à tous,

Ça y est, la nouvelle serre de 1440 m<sup>2</sup> est mise en culture cette semaine, après avoir résolu plusieurs déboires liés à la mise en place de l'irrigation.

Et sous la première serre, les poivrons mûrissent.

Et en cuisine, la production de conserves avec nos légumes d'été bat son plein : sauce tomate, caviar



d'aubergines, confit d'échalotes, tartinades de courgettes, cornichons au vina, confitures, etc.



### Astuce écolo ou jardinage

Dicton du jardinier :  
« un bon binage vaut un arrosage ».

### La semaine prochaine

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