



FEUILLE DE CHOU

5 - 11 août 2024



Votre Panier

Panier à 8,50€

Betteraves (1 botte)
Courgettes (300g)
Haricots beurre (200g)
Tomates anciennes (450g)
(*) Production du jardin

Panier à 12€

Betteraves (1 botte)
Courgettes (500g)
Poivrons verts (300g)
Salade (1 pièce)
Tomates anciennes (760g)

Panier à 17€

Aubergines (450g)
Betteraves (1 botte)
Courgettes (600g)
Cornichons (300g)
Salade (1 pièce)
Tomates rondes (1,4 kg)

Actualités

Bonjour à tous,

La météo permet maintenant aux légumes de mûrir rapidement. La production de tomates atteint son pic. Nous en livrons 250 kg à une conserverie aujourd'hui afin de garnir les paniers de sauce tomate cet hiver.

La visite de ferme organisée par la communauté de communes Cœur de Beauce mercredi dernier, dans le cadre des visites de ferme - 'La ferme ? C'est le moment de l'ouvrir ! - s'est bien passée. Ce fut l'occasion de faire découvrir le jardin et nos activités.

La semaine prochaine, les paniers normalement livrés le jeudi seront livrés le mercredi, aux horaires habituels – car le jeudi 15 août est un jour férié.



La semaine prochaine :

L'Idée Recette

Salade betteraves, courgettes, tomates et mozzarella

Pour 4 personnes

Préparation : 20 mn - Cuisson : 10 mn



Ingrédients :

- 8 tomates
- 2-3 courgettes
- 2 betteraves rouges cuites
- 375g de mozzarella
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 pincée d'herbes de Provence
- 1 pincée de cumin
- Sel et poivre

Recette :

- Préparer les courgettes un peu à l'avance en les découpant en dés, puis en les faisant cuire à la vapeur avec du cumin et des herbes de Provence.
- Le temps de cuisson dépend de votre autocuiseur, mais 2 à 3 minutes suffisent pour avoir des courgettes encore croquantes. Une fois cuites, mettez-les une petite heure au réfrigérateur.
- Disposez les dés de courgettes dans une assiette, puis les tomates et les betteraves coupées en dés, puis la mozzarella elle aussi en dés.
- Salez, poivrez, herbez de Provence !
- et arrosez de vinaigre balsamique et d'huile d'olive...
- Bon appétit !

Aubergines, chou rave, courgettes, fèves, poivrons, salade, tomates anciennes, tomates cerise, tomates rondes.