



# FEUILLE DE CHOU

14-20 août 2023



## Votre Panier

### Panier à 8,50€

Betteraves (1 botte)  
Courgettes rondes (450g)  
Pâtisson (1 pièce)  
Tomates anciennes (500g)

### Panier à 12€

Aubergines (600g)  
Courgettes (800g)  
Haricots (300g)  
Pâtisson (1 pièce)  
Tomates (900g)

### Panier à 17€

Aubergines (1kg)  
Concombres (2 pièces)  
Courgettes rondes (1kg)  
Haricots (400g)  
Tomates anciennes (900g)

(\*) Production du jardin

## Actualités

Bonjour à tous,

Nous espérons que vous profitez du retour des belles journées.

Au jardin, nous avons accueilli lundi 12 enfants de maternelle pour leur faire découvrir le jardin et le maraîchage. Un plaisir pour les enfants d'apprendre à faire grandir des légumes !

Bonne semaine à tous.



## Astuce écolo ou jardinage

Dicton du jardinier : « Pluie et tonnerre en août, huile et vin partout mais maladies partout ».

## L'Idée Recette

### Compoté de légumes en papillote

Pour deux personnes

Préparation : 40 mn – Cuisson : 20 mn

#### Ingrédients :

- 1 aubergine
- 1 courgette
- 2 poivrons
- 700g de tomates
- 200g de haricots verts
- 1 concombre
- 1 oignon
- 1 bulbe de fenouil
- 1 gousse d'ail
- 60g de beurre
- Sel et poivre

#### Recette :

- Préchauffer le four à 180°C
- Couper l'aubergine, la courgette, le concombre et l'oignon en fines rondelles
- Détailler le fenouil et les poivrons en morceaux
- Faire fondre l'oignon dans le beurre puis ajouter les rondelles d'aubergines et de courgettes et l'ail écrasé
- Laisser cuire 5 minutes puis ajouter le concombre, le fenouil, le poivron, les tomates entières et les haricots
- Laisser cuire 10 minutes
- Répartir les légumes sur 4 feuilles de papier sulfurisé et les fermer hermétiquement
- Enfournier pour 20 minutes de cuisson

## La semaine prochaine

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