



FEUILLE DE CHOU

19-25 août 2024



Votre Panier

Panier à 8,50€

Aubergines (500g)

Poivrons (350g)

Salade (1 pièce)

Tomates rondes (600g)

(*) Production du jardin

Panier à 12€

Betteraves (1 botte)

Courgettes (450g)

Poivrons (350g)

Salade (1 pièce)

Tomates anciennes (730g)

Panier à 17€

Aubergines (450g)

Betteraves (1 botte)

Courgettes (900g)

Haricots verts (400g)

Tomates cerise (250g)

Tomates rondes (800g)

Actualités

Bonjour à tous,

Depuis la fin de semaine dernière, nous effectuons les semis de légumes d'hiver, notamment les navets Boule d'or et rutabagas.

Cette semaine sera consacrée à la préparation du terrain et à la plantation des semis de nouveaux légumes d'hiver et à ceux de printemps (blettes et choux rave).



Enfin, nous souhaitons une bonne réussite et une bonne continuation à une de nos salariées en insertion qui nous quitte cette semaine. Elle entreprend une formation qualifiante lui permettant d'obtenir un brevet professionnel responsable d'entreprise agricole.

La semaine prochaine :

L'Idée Recette

Piperade de poivrons et tomates

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn - Cuisson : 45 mn

Ingrédients :

- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons verts
- 2 poivrons jaunes
- 1 kg de tomates
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Piment d'Espelette
- Sel et poivre



Recette :

- Eplucher les oignons et les couper en lamelles. Peler les gousses d'ail et les hacher. Couper les poivrons en lanières et les tomates en morceaux.
- Dans une cocotte, mettre à chauffer un bon filet d'huile d'olive et saisir sur feu moyen les poivrons 5 minutes en mélangeant. Les mettre dans un récipient.
- Dans la même cocotte, remettre un peu d'huile d'olive et ajouter les oignons et l'ail. Faire suer quelques minutes en mélangeant.
- Remettre les poivrons dans la cocotte, mélanger. Couvrir et sur feu moyen-doux, laisser cuire une trentaine de minutes.
- Ajouter les tomates, une bonne pincée de sel, une pincée de sucre et une pincée de piment d'Espelette. Mélanger et laisser compoter à couvert 15 minutes puis à découvert encore 15 à 20 minutes. Goûter et rectifier l'assaisonnement.
- Servir la piperade chaude, tiède ou froide.

Aubergines, choux rave, courgettes, haricots plats, pommes de terre nouvelles, salades, tomates anciennes, tomates cerise, tomates rondes