



FEUILLE DE CHOU

28 août - 3 septembre 2023



Votre Panier

Panier à 8,50€

Aubergines (350g)
Concombre (1 pièce)
Courgettes (350g)
Salade (1 pièce)
Tomates rondes (500g)

Panier à 12€

Aubergines (850g)
Concombre (1 pièce)
Courgettes (850g)
Radis (1 botte)
Tomates rondes (1kg)

Panier à 17€

Aubergines (600g)
Courgettes (600g)
Pâtissons (2 pièces)
Poivrons (400g)
Salade (1 pièce)
Tomates anciennes (750g)

(*) Production du jardin

Actualités

Bonjour à tous,

L'équipe prépare de nouvelles planches pour les semis en plein champ. Actuellement, la mise en place d'un film (pour limiter l'enherbement) sur une planche mobilise 4 salariés pendant une heure. Une filmeuse devrait bientôt arriver et accélérer le processus, permettant aux salariés de passer du temps sur des tâches plus gratifiantes.

En cuisine, on se prépare à la reprise de nombreux ateliers cuisine avec nos partenaires dès la semaine prochaine.



Astuce écolo ou jardinage

Les bactéries, champignons et vers de terre améliorent la structure du sol. Evitez de les perturber en inversant les couches du sol.

L'Idée Recette

Tian de courgettes, aubergines et tomates

Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn – Cuisson : 1h

Ingrédients :

- 1 aubergine
- 1 courgette
- 3 tomates
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel et poivre

Recette :

- Emincer la courgette à la mandoline.
- Couper l'aubergine et les tomates en fines tranches.
- Emincer finement les gousses d'ail.
- Dans un plat beurré, répartir l'ail et ranger les tranches de courgettes, intercaler les tranches d'aubergine puis les tranches de tomates en serrant très fort toutes les tranches.
- Saler, poivrer, parsemer d'herbes de Provence. Terminer par un filet d'huile d'olive.
- Enfourner dans un four préchauffé à 180° pendant 1h.
- Servir dès la sortie du four.

La semaine prochaine

Aubergines, betteraves, concombres, courgettes, pâtissons, salade (sous réserve de changement)