



FEUILLE DE CHOU

4-10 septembre 2023



Votre Panier

Panier à 8,50€

Betteraves (300g)
Céleri branche (250g)
Courgettes (550g)
Salade (1 pièce)
Tomates anciennes (500g)

Panier à 12€

Aubergines (500g)
Betteraves (400g)
Céleri branche (350g)
Pâtisson (1 pièce)
Salade (1 pièce)
Tomates rondes (500g)

Panier à 17€

Aubergines (600g)
Betteraves (500g)
Céleri branche (450g)
Courgettes (800g)
Pâtisson (1 pièce)
Salade (1 pièce)
Tomates anciennes (600g)

Actualités

Bonjour à tous,

A Lèves, nous installons le panneau solaire pour alimenter la pompe d'irrigation sur la parcelle de fruits rouges. A Voves, le retour du soleil et de la chaleur va permettre d'allonger la saison et de faire mûrir les tomates qui peinaient ces dernières semaines.

L'équipe cuisine anime aujourd'hui un atelier avec les salariés en insertion de la régie de quartier Les 3R à Chartres. De beaux échanges en perspective entre salariés sur une alimentation saine et durable.



Astuce écolo ou jardinage

C'est la saison du glanage dans les champs.
Pensez à demander l'autorisation.

L'Idée Recette

Tartina de céleri branche

Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn – Cuisson : 15 mn

Ingrédients :

- 75g d'aubergine
- 200g de céleri branche
- 2 tomates
- 100g lardons
- 1 cuillère crème fraîche
- Thym / huile d'olive
- Sel / poivre

Recette :

- Hacher le céleri, les tomates et l'aubergine puis faire cuire 15 min dans une poêle avec de l'huile d'olive.
- Pendant ce temps, faire cuire les lardons dans une poêle.
- Une fois les lardons bien cuits, les mixer seuls dans un robot puis ajouter les légumes cuits et mixer le tout.
- Ajouter la crème fraîche, le thym, saler poivrer.

A déguster sur des tartines !

La semaine prochaine

Aubergines, chou cabu, concombre, courgettes, radis, tomates (sous réserve de changement)