



FEUILLE DE CHOU

9-15 septembre 2024



Votre Panier

Panier à 8,50€

Aubergines (450g)

Betteraves (500g)

Blettes (700g)

Tomates cerise (250g)

(*) Production du jardin

Panier à 12€

Aubergines (1kg)

Betteraves (500g)

Courgettes hors calibre (800g)

Tomates cerise (250g)

Tomates rondes (800g)

Panier à 17€

Aubergines (1kg)

Betteraves (1kg)

Blettes (940g)

Concombre (1 pièce)

Tomates cerise (250g)

Tomates rondes (500g)

Actualités

Bonjour à tous,

Nous sommes en pleine phase de recrutement car plusieurs de nos salariés sont partis récemment ou vont partir dans les semaines qui viennent. Plusieurs ont été embauchés dans le secteur qui les intéresse ou sont en formation qualifiante.

Au jardin, la pluie continue de tomber. Cela évite d'arroser en plein champ mais cela réveille les maladies fongiques et ralentit le mûrissement des légumes d'été. Ci-dessous les fenouils et les blettes – avec un rayon de soleil.

Bonne semaine



La semaine prochaine :

L'Idée Recette

Caponata

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn - Cuisson : 45 mn

Ingrédients :

- 500g d'aubergines
- 3 tomates
- 2 poivrons
- 1 oignon
- 50g d'olives vertes
- 50g de câpres
- 1 branche de céleri
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 7cL de vinaigre
- Sel et poivre



Recette :

- Couper les aubergines et les poivrons en petits dés.
- Les faire revenir dans 3 cuillères à soupe d'huile pendant 15 minutes.
- Dans une autre casserole, faire chauffer le reste de l'huile. Y jeter les oignons émincés. Lorsqu'ils sont dorés, ajouter les tomates pelées, épépinées et concassées. Laisser mijoter 10 minutes puis incorporer les câpres, les olives dénoyautées et la branche de céleri finement émincée. Mélanger bien puis ajouter les aubergines et les poivrons.
- Mouiller avec le vinaigre et l'eau. Saler, poivrer et sucrer.
- Laisser cuire à découvert pendant 15 minutes pour que le vinaigre s'évapore et que le mélange épaississe légèrement.
- Servir froid.

Chou kale, courgettes, pommes de terre, tomates cerise, tomates rondes