



FEUILLE DE CHOU

11-17 septembre 2023



Votre Panier

Panier à 8,50€

Aubergines (450g)
Concombre (1 pièce)
Pâtisson (1 pièce)
Tomates (500g)

Panier à 12€

Chou cabu (1 pièce)
Concombre (1 pièce)
Courgettes (550g)
Poivrons (400g)
PdT (1kg)
Salade (1 pièce)

Panier à 17€

Aubergines (900g)
Chou cabu (1 pièce)
Concombre (1 pièce)
Courgettes (800g)
PdT (1kg)
Salade (1 pièce)
Tomates (800g)

(*) Production du jardin

Actualités

Bonjour à tous,

Nous souhaitons bon vent à l'un de nos salariés qui vient de signer un CDI dans une entreprise spécialisée dans les installations frigorifiques. Bravo à lui ! Son savoir-faire, particulièrement en menuiserie et en construction de magnifiques bacs de légumes, va nous manquer.

Nous sommes désolés des légumes livrés dans des sacs en papier plutôt que vos sacs en jute ces dernières semaines. Plusieurs changements de salariés rendent difficile le suivi des sacs. Notre équipe va procéder à un inventaire des sacs à vos noms d'ici fin septembre afin d'éviter que cela se reproduise.



Au jardin a lieu le désherbage manuel des carottes et les poivrons rougissent... Bonne semaine à tous !

Astuce écolo ou jardinage

En septembre : semer mâche, oignons, épinards, poireaux et radis et planter les fraisières qui adorent le sol à la fois chaud et humide de cette fin de saison.

L'Idée Recette

Tarte chèvre - concombre

Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn – Cuisson : 20 mn

Ingrédients :

- 1 concombre
- 3 œufs
- 4 tranches de fromage de chèvre
- 25cL de lait
- 10cL de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de farine

Recette :

- Préchauffez le four à 160 degrés (thermostat 6)
- Pelez le concombre et faites-le dégorger avec du sel dans une passoire puis coupez-le en rondelles
- Dans un saladier, mélangez le lait, la farine, la crème fraîche et les œufs
- Versez l'appareil dans un moule à tarte
- Incorporez délicatement les rondelles de concombres et les dés de chèvre
- Enfouez pendant 20 min

Accompagnez d'un mesclun et régalez-vous !

La semaine prochaine

Aubergines, betteraves, blettes, concombres, pâtissons (sous réserve de changement)