



FEUILLE DE CHOU

23-29 septembre 2024



Votre Panier

Panier à 8,50€

Brocolis (400g)
Chou rave (1 pièce)
Courgettes (690g)
PdT (510g)

Panier à 12€

Courgettes (1kg)
PdT (1kg)
Tomates cerise (250g)
Tomates rondes (520g)
Salade (1 pièce)

Panier à 17€

Céleri branche (800g)
Courgettes (1,3kg)
Pâtisson (1 pièce)
PdT (1kg)
Tomates cerise (250g)
Salade (1 pièce)

(* Production du jardin

Actualités

Bonjour à tous,

Cette semaine, nous animons des ateliers maraîchage avec les maternelles et les CM2 de l'école d'Orgères-en-Beauce puis avec le **CCAS de Mainvilliers**. Vous pouvez aussi participer à nos ateliers cuisine jeudi à **Lucé** (cf. ci-dessous) ou venir visiter le jardin mercredi matin dans le cadre des visites de fermes organisées par la CDC Coeur de Beauce.

SEM-AINE LUCEENNE DU DÉVELOPPEMENT DURABLE
3^E ÉDITION
DU 21 AU 28
SEPTEMBRE 2024
developpementdurable@ville-luce.fr
02 37 25 68 51

JEU. 26 SEPT.
JOURNÉE ALIMENTATION :
BIEN PRODUIRE, MIEUX MANGER

10 H À 12 H
14 H À 16 H

Du jardin à l'assiette, la Semaine du développement durable vous propose une journée sur le thème de l'alimentation, au menu :

- atelier cuisine avec l'association Soli-bio,
- atelier Tous au compost avec la Ligue de l'enseignement,
- atelier smoothie avec le Vélo-blender,
- stand d'information maraîchage communal,
- exposition,
- espace jeux d'imitation le Marché des grands et le Potageux.

📍 CENTRE CULTUREL EDMOND DESOUCHES (SALLE 1 ET 2), RUE JULES FERRY À LUCÉ

La semaine prochaine :

L'Idée Recette

Gratin courgettes et pommes de terre

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn - Cuisson : 10 mn

Ingrédients :

- 6 pommes de terre
- 4 courgettes
- 200g de gruyère râpé
- 20cL de crème fraîche
- Sel et poivre

Recette :

- Faire cuire les pommes de terre avec la peau (elles doivent rester un peu fermes).
- Faire cuire les courgettes coupées en rondelles à l'étouffée avec des herbes de Provence, du sel et du poivre.
- Eplucher les pommes de terre puis les couper en tranches.
- Dans un plat à gratin, mélanger les pommes de terre et les courgettes. Saler, poivrer, rajouter des herbes de Provence, la crème fraîche (ou la béchamel), la muscade et un peu de fromage (50g).
- Mélanger de manière à bien répartir la crème et le fromage, puis couvrir avec le reste du fromage.
- Cuire 20 mn à four chaud - thermostat 7 / 210°C.

Blettes, céleri branche, chou kale, chou rave, courgettes, haricots verts, tomates cerise, salade