

La Feuille de Chou n°26

Votre Petit Panier



- ✓ 1kg500 de courgettes mixtes
- ✓ 1 aubergine
- ✓ 250g de haricot plat
- ✓ 250 g de pourpier doré
- ✓ 1 salade

Votre Grand Panier



- ✓ 2 kg de courgette mixte
- ✓ 2 aubergines
- ✓ 250g de haricot plat
- ✓ 250g de pourpier doré
- ✓ 1 salade
- ✓ 2 concombres
- ✓ 300g d'échalote

Clafoutis aux courgettes et fromage de chèvre frais

Pour 4 personnes, 1 clafoutis de 20 cm de diamètre : 150 ml de lait, 40 g de farine, 2 gros œufs, 150 g de fromage de chèvre frais, 4 courgettes, huile d'olive, thym, sel et poivre.

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7). Laver les courgettes et le couper en fine rondelles sans les éplucher.

Les faire revenir avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles aient rendu leur eau.

Battre les œufs en omelette dans un saladier, ajouter le chèvre frais, puis petit à petit la farine.

Terminer en incorporant le lait et les herbes. Saler et poivrer. Une fois la pâte homogène, y ajouter les rondelles de courgettes. Verser le tout dans un moule à manqué en silicone de 20 cm de diamètre. Faire cuire 35 à 40 minutes.

Wok d'aubergines et haricots verts au gingembre

Pour 4 personnes : 550g d'aubergine env., 2 càc de sel, 250 g d'haricots verts, 15 g de gingembre, 7 gousses d'ail, 1 càs de pâte de miso blanc, 3 càs de sauce soja, 1 piment, ½ bouquet de persil, graines de sésame
Couper l'aubergine en 2 dans la largeur, puis en bâtonnets d'1/2cm. La mettre à tremper dans un grand bol d'eau avec le sel.

Pendant ce temps, équeuter les haricots. Faire chauffer un wok à feu moyen fort avec 1 càs d'huile de tournesol.

Y faire revenir les haricots 7-8 minutes en remuant. Les haricots doivent commencer à dorer. Réserver.

Égoutter les bâtonnets d'aubergine, les faire revenir dans le wok avec 1 càs d'huile de tournesol pendant une quinzaine de minutes en remuant régulièrement. Quand ils sont mous, les réserver avec les haricots verts.

Hacher très finement l'ail et le gingembre. Dans un petit bol, mélanger le miso et la sauce soja.

Verser une nouvelle càs d'huile dans le wok et faire revenir l'ail et le gingembre 2min puis ajouter l'aubergine et les haricots.

Verser le mélange de miso et de sauce soja et faire revenir à feu moyen-fort encore quelques minutes.

Servir avec du persil haché et des graines de sésame.

Chers tous,

Vendredi dernier s'est tenue l'assemblée générale de l'association dans le hangar agricole du jardin. Quelle joie de voir rassemblés pour cet évènement administrateurs, adhérents et les représentants du personnel de l'association. Nous partageons avec vous le rapport moral ainsi que le rapport d'activité et financier préparé à cette occasion.



Après plusieurs mois de recherche, nous venons de trouver en Julien Etienne un partenaire de confiance pour vous proposer des **œufs BIO extra frais** provenant de 5 fermes situées en région Centre Val de Loire à environ 150km de Vauhallan. Julien Etienne a lancé en 1989 son premier élevage de poules pondeuses biologiques à Saint Hilaire en Yerres puis en 2004 un centre de conditionnement d'œufs extra frais approvisionné par 5 fermes avicoles voisines. Les œufs extra frais sont des œufs dont la date de ponte ne dépasse pas 9 jours. Julien Etienne nous garantit que ses œufs sont extra frais 3 à 4 jours après la vente du jeudi !



Vous les trouverez vendus par 6 dès la semaine prochaine à la boutique du jardin. De la même façon que pour le pain, nous vous encourageons à souscrire un abonnement pour avoir des œufs toutes les semaines à un prix préférentiel avec votre panier. Cela nous permet d'en commander la juste quantité pour vous. Pour commencer, les œufs sont proposés à nos adhérents du point de dépôt du Jardin le jeudi.

De la part de Marc et de toute l'équipe,



Cofinancé par le
Fonds social européen
dans le cadre de la
réponse de l'Union à
la pandémie
de COVID-19