

La Feuille de Chou n°26

Votre Petit Panier



- ✓ 850 g de courgette mixte
- ✓ 400 g de fenouil
- ✓ 150g de pourpier doré
- ✓ 1 salade
- ✓ 1 tartinade
- ✓ 200 g de haricot plat

Votre Grand Panier



- ✓ 850 g de courgette mixte
- ✓ 550 g de fenouil
- ✓ 300 g de pourpier doré
- ✓ 2 salades
- ✓ 1 tartinade
- ✓ 1 botte de carotte
- ✓ 1 concombre

Salade de pourpier et fenouil

Pour 2 personnes : 1 bonne poignée de branche de pourpier, 4 feuilles de salade, 3 càs de yaourt nature, ½ càs d'huile d'olive, 1 càs de moutarde à l'ancienne, 1 càs de sésame noir ou et blanc et des noix de cajou et un peu de piment d'Espelette, 2 càs de vinaigre de cidre ou autre, l'huile d'olive sel et poivre.

Dans un bol préparer la sauce avec le yaourt nature, la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre. Emincez finement le fenouil.

Mélanger le fenouil, le pourpier, les feuilles de salades, la sauce et le sésame et les noix de cajou.

Cake salée de courgette

Pour 4 personnes : 4 œufs, 120 g de farine, 1 càc de levure chimique (4 g), 300 g de courgette râpée, 150 g de lardon, 150 g d'oignon ciselé, 90 g d'emmental râpé, 40 g d'huile d'olive, sel poivre, 1 pincée d'herbes de Provence et piment d'Espelette.

Préchauffez le four à 170°C.

Cassez les 4 œufs dans un grand bol et battez-les jusqu'à ce qu'ils soient homogènes. Ajoutez les 120 g de farine et 1 càc de levure chimique et mélangez. Ajoutez tous les autres ingrédients : 300 g de courgette râpée, 150 g de lardons, 1 oignon ciselé, 90 g de fromage râpé, et 40 g d'huile.

Salez, poivez, ajoutez un peu de piment d'Espelette et des herbes de Provence. Huilez un plat rectangulaire de 20 x 25 cm environ. Chemisez le fond pour faciliter le démoulage. Versez la préparation dans le plat et lissez la surface. Enfourez pour 30 minutes à 170° ou jusqu'à ce que le plat soit cuit et légèrement doré. Servez chaud ou froid, découpé en rectangles. La découpe sera plus facile si vous laissez tiédir d'abord

J-1 avant l'ouverture de notre nouvelle boutique !

Chers tous,

A partir de ce **jeudi 27 juin**, la nouvelle boutique ouvre ses portes deux fois par semaine, **le jeudi et le vendredi de 15h à 19h**. Pour le lancement, nous maintiendrons le jeudi l'ouverture jusqu'à 19h30 si besoin.

Vous pourrez ainsi passer récupérer votre panier et réaliser vos achats complémentaires aussi bien le jeudi que le vendredi sur les plages horaires d'ouverture concernées. Pour vous éviter trop d'attente, nous vous recommandons de profiter aussi du créneau du vendredi pour récupérer votre panier.

Dans vos paniers cette semaine, nous vous proposons une tartinade BIO réalisée à partir des légumes du jardin et transformée à la conserverie de Marcoussis qui est aussi un chantier d'insertion comme le jardin de Limon.

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

