

La Feuille de Chou n°28

Votre Petit Panier



- ✓ 2 kg de courgette mixte
- ✓ 500g d'aubergine mixte
- ✓ 400g de carotte nouvelle
- ✓ 300g de cèleri-rave
- ✓ 1 salade feuille de chêne
- ✓ 2 concombres courts

Votre Grand Panier



- ✓ 3 kg de courgette mixte
- ✓ 300g d'aubergine mixte
- ✓ 400g de carotte nouvelle
- ✓ 400g de cèleri-rave
- ✓ 1 salade feuille de chêne
- ✓ 1 concombre long
- ✓ 1 kg de tomate mixte

Poêlée de cèleri-rave, carottes au miel

Pour 4 portions : 1 oignon un cèleri-rave, 4 à 5 carottes, 1 gousse d'ail, huile d'olive ou autre, 1 morceau de gingembre, 2 càs de miel, quelques noisettes, amandes, raisins secs ou autre graines, sel poivre eau et thym.

Epluchez et coupez le cèleri-rave en petits dés de 1 cm environ, faites de même pour les carottes. Epluchez l'ail, l'oignon, taillez-les en petits morceaux.

Faite revenir dans un wok un peu d'huile de votre choix, faites revenir l'oignon et l'ail à feu doux, ajoutez le cèleri-rave, les carottes, le gingembre râpé et 3 verres d'eau. Salez. Couvrez et laissez cuire environ 20 minutes feu doux. Ajoutez le miel, le thym, poivre et les fruits secs grossièrement concassés. Laissez cuire 5 à 10 minutes à découvert le temps que l'eau de cuisson s'évapore.

Verrines de gaspacho de courgettes parmesan et olives

Pour 6 portions : 2 courgettes, 1 concombre, 12 olives noires, 50 de parmesan, 20g de graines de lin ou de pignon de pin, 10 feuilles de menthe et huile d'olive.

Détaillez les courgettes en petits dés et faites-les revenir avec de l'huile d'olive durant 20 min à la poêle en remuant régulièrement. Détaillez également le concombre et petits dés.

Mixez les courgettes refroidies avec le concombre. Ajoutez les graines de lin ou de pignon de pin et la menthe ciselée. Laissez le gaspacho bien refroidir.

Versez le gaspacho dans de petits verres et agrémentez chacun d'entre eux avec une cuillère à café de parmesan et une olive coupée en rondelles. Servez frais ! Se déguste à la petite cuillère telle une soupe !

Chers tous,

Nous avons lancé la semaine dernière, pour nos adhérents du jardin de Limon, notre partenariat autour des œufs Bio extra frais de Jullien Etienne. Pour en bénéficier, nous vous encourageons à souscrire un abonnement pour que nous puissions réaliser des commandes de façon précise. Vous pouvez les tester à la boutique chaque jeudi !

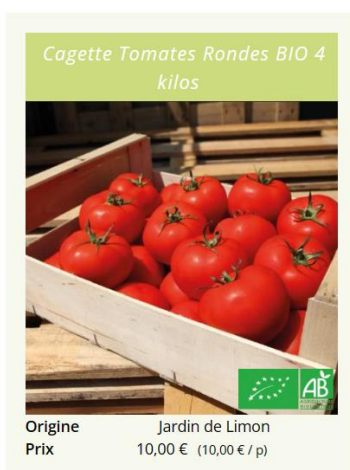
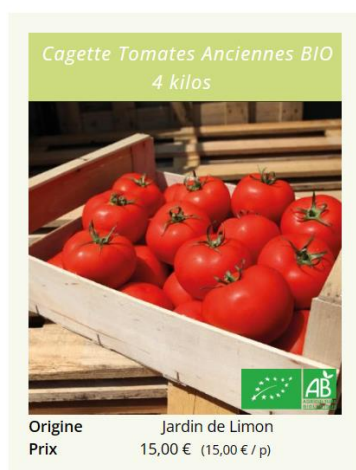
Pour vous tous et plus particulièrement pour nos 250 adhérents livrés sur des points de dépôt, nous vous proposons de compléter votre panier avec des produits complémentaires grâce à notre site internet !

- ✓ **Quels produits sont disponibles ?** : vous pouvez dès à présent commander les bocaux réalisés à partir des légumes du jardin (ex : coulis tomate, tartinade tomates/oignons).
A partir de début août, vous pourrez en plus commander des caquettes de 4kg de tomates anciennes ou rondes.
- ✓ **Comment commander ?** : vous pouvez commander ces produits sur votre compte en ligne et/ou demander à Christine de l'aide pour enregistrer votre commande.
- ✓ **Comment récupérer ma commande ?** votre commande est livrée directement sur votre point de dépôt et est étiquetée à votre nom.
- ✓ **Comment payer ma commande ?** Votre commande sera prélevée en fin de mois en plus de vos paniers. Pour les règlements par chèque, nous vous contacterons à la fin de chaque trimestre pour régulariser votre compte.

Les bocaux du Jardin (disponibles dès maintenant)



Les caquettes de 4 kilos tomates classiques et anciennes (disponibles sur tout le mois d'août)



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