

La Feuille de Chou n°28

Votre Petit Panier



- ✓ 1kg600 de courgette mixte
- ✓ 1 concombre mixte
- ✓ 2 salades
- ✓ 140 g de haricot plat

Votre Grand Panier



- ✓ 2kg de courgette mixte
- ✓ 1 concombre mixte
- ✓ 2 salades
- ✓ 300g d'aubergine
- ✓ 500 g de tomate ancienne
- ✓ 1 bouquet de basilic

Gaspacho de courgette et concombre

Pour 6 portions : 2 petites courgettes, 1 concombre, 20 cl de bouillon de volaille, 1 càs d'huile d'olive, 2 gousses d'ail pressée, sel, poivre, 150 g de Kiri.

Laver, sécher et éplucher les légumes. Trancher et couper les couper en cubes.

Faire revenir les légumes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, ajouter l'ail et prolonger la cuisson de 5 minutes, saler et poivrer. Laisser refroidir.

Une fois refroidi, mettre les légumes dans le blender. Verser une partie du bouillon avec le Kiri et mixer le tout. Si vous préférez une consistance plus liquide ajouter encore du bouillon. Rectifier l'assaisonnement si besoin. Réserver au frais avant de servir dans des verrines.

Gratin de courgette poulet et champignon

Pour 6 portions : 3 escalopes de poulet, 4 courgettes, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 300 g de champignons de Paris, du basilic, 15 cl de crème liquide à 30% de MG, 5 cl de vinaigre de cidre, 3 càs de parmesan, de l'huile d'olive, sel, poivre.

Dans une poêle légèrement huilée, faire revenir l'oignon et l'ail, tous deux émincés, ajouter les champignons coupés en lamelles, le basilic, le sel et le poivre. Mélanger. Couper les escalopes de poulet en morceaux et les ajouter aux légumes. Verser le vinaigre de cidre et faire réduire. Oter la poêle du feu.

Préchauffer le four à 180°C (th. 6). Couper les courgettes en fines rondelles et en tapisser un plat, préalablement beurré et allant au four. Ajouter la préparation de poulet/champignon, la moitié de la crème et 1 cuillère et demie de parmesan râpé. Recouvrir le tout de courgettes et ajouter le restant de crème et parmesan.

Laisser cuire 30 à 40 minutes au four.

Attendre 10 minutes avant de servir.

Chers adhérents,

Le panier de cette semaine reflète nos difficultés. Les récoltes des légumes d'été commencent timidement en raison des températures en deçà des normes de saison. Tomates et aubergines sont dans les grands paniers et nous en proposerons aussi une centaine de kilos à la boutique de cette semaine. Malheureusement, les quantités récoltées se sont avérées insuffisantes pour en mettre dans les petits paniers cette semaine. Cependant, nous sommes riches en courgettes !

Le travail se poursuit dans les champs avec les plantations fréquentes de légumes frais (ex : salades, oignons bottes, chou rave) et de légumes de conservation. Nous venons de terminer la plantation des poireaux !

Cette semaine s'achèvera vendredi par une réunion trimestrielle avec l'ensemble de l'équipe. C'est un RDV attendu pour accueillir nos nouveaux jardiniers, féliciter les jardiniers pour les formations et stages en entreprise qui ont été réalisées et aborder les activités à venir quant à notre activité maraîchère.

De la part de toute l'équipe,

