

La Feuille de Chou n°29

Votre Petit Panier



- ✓ 1kg800 de courgette mixte
- ✓ 500g de tomate mixte
- ✓ 250g d'aubergine
- ✓ 1 concombre mixte
- ✓ 1 salade

Votre Grand Panier



- ✓ 2kg de courgette mixte
- ✓ 1kg de tomate mixte
- ✓ 500g d'aubergine
- ✓ 1 concombre mixte
- ✓ 2 salades
- ✓ 400g de poivron vert

Tarte légère au chèvre et au concombre

Pour 4 personnes : 1 concombre, 1/4l de lait, 10 cl de crème fraîche, 3 œufs, 4 tranches de fromage de chèvre découpées en cubes, 2 càs de farine.

Préchauffez le four à 180°C(th.6). Pelez le concombre et faites-le dégorger avec du sel dans une passoire puis coupez-le en rondelles. Dans un saladier, mélangez le lait, la farine, la crème fraîche et les œufs. Versez l'appareil dans un moule à tarte. Incorporez délicatement les rondelles de concombres et les dés de chèvre. Enfournez pendant 20 min. Accompagnez-la d'une salade.

Riz à la tomate

Pour 4 personnes : 300 g de riz, 500 g de tomate, 1 cœur de bouillon, 2 oignons, 1 grosse noisette de beurre, sel, poivre et piment d'Espelette ou de Cayenne.

Faites cuire le riz en suivant les indications sur le paquet. Lavez les tomates et les coupez en petits dés.

Hachez les oignons. Faire fondre le beurre jusqu'à ce qu'il colore légèrement. Versez le riz et remuez, ajoutez les oignons hachés et les tomates, mélangez. En fin de cuisson, ajoutez le cœur de bouillon et mélangez jusqu'à ce qu'il fonde. Salez, poivrez et ajoutez le piment selon vos goûts.

Servez chaud.

Pancakes aux courgettes et thon

Pour 2 personnes : 1 courgette, 1 boîte de thon, 1 gousse d'ail, quelques feuilles de basilic, 3 œufs, 3 càs de farine, 3 càs de chapelure, 20 g de parmesan.

Râpez tout d'abord la courgette, puis hachez l'ail et le basilic.

Mélangez le tout dans un saladier avec la farine, le parmesan et la chapelure pour obtenir une pâte suffisamment homogène. Ajoutez ensuite les œufs et le thon émietté.

Faites chauffer la poêle et déposez une louche de pâte en aplatissant pour former une crêpe bien ronde.

Faites dorer vos pancakes sur les deux faces et formez une belle pile.

Servez avec une salade composée.

Chers adhérents,

Les tomates arrivent dans l'ensemble de vos paniers cette semaine et vous pourrez aussi en profiter à la boutique en complément si vous le souhaitez.

L'actualité maraichère tourne autour de nouvelles plantations de courgettes dans les champs et des choux ainsi que de l'effort de désherbage que nous devons maintenir pour les carottes et les courges. Sylvain est aussi intervenu pour réparer une porte endommagée d'un de nos tunnels et pour la remplacer par une porte beaucoup plus pratique à l'utilisation.

A noter dans vos agendas l'organisation **le samedi 14 septembre d'une journée portes – ouvertes au jardin** :

- De 8h30 à 12h : atelier maraichage autour de la récolte des haricots et/ou des tomates en plein champ. (Cliquez [ici](#) pour vous inscrire)
- De 12h à 13h30 : Grand Pique-Nique partagé avec les équipes et jardiniers. Merci d'apporter le plat de votre choix. Vous pourrez aussi déguster les pizzas Bio réalisées avec les légumes du jardin par Karim, adhérent du jardin et pizzaiolo
- 13h30 à 17h : visite guidée du jardin, pot de l'amitié et animations pour tous (ex : animations autour de l'apiculture, photo sur le tracteur)

De la part de toute l'équipe,

