



LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 14 au 20 Juillet. Nous en profitons pour vous rappeler de bien penser à annuler vos paniers si vous partez en vacances prochainement.

Bonne dégustation à tous !

LA COMPOSITION DE VOS PANIERS Semaine 29 : 14 au 20 Juillet



Petit Panier BIO

- Courgette mixte (1.5 kg)
- Tomate (1 kg)
- Aubergine (1 kg)
- 1 concombre
- 1 salade feuille de chêne
- 1 chou rave offert



Grand Panier BIO

- Courgette mixte (2 kg)
- Tomate (2 kg)
- Aubergine (1.5 kg)
- 1 concombre
- 1 salade feuille de chêne
- 1 chou rave offert

Dans vos paniers cette semaine, nous vous offrons un chou rave. Bien que pas très jolis, les choux raves sont encore bons !

LA RECETTE DE LA SEMAINE



RIZ SAUTE AUX COURGETTES, TOMATES ET OEUF AU PLAT

Ingrédients pour 4 personnes :

210 g de riz (poids cru), 2 courgettes moyennes, 3 gousses d'ail, 4 tomates, de l'huile d'olive, 150 g de feta (ou autre fromage au choix), 4 œufs, du basilic ou autre, sel et poivre et piment d'Espelette

Mode préparatoire :

1. Rincer le riz à l'eau froide puis le recouvrir d'eau à hauteur dans une casserole. Le chauffer à feu vif, et couper le feu dès qu'il sera à ébullition. Terminer la cuisson en recouvrant la casserole d'un couvercle sur feu éteint, pendant 10 minutes environ.
2. Pendant ce temps, laver la courgette et la tailler en brunoise. Hacher les gousses d'ail et couper les tomates en petits dés.
3. Chauffer une grande poêle à feu moyen avec un filet huile d'olive. Faire revenir les courgettes, l'ail et la tomate pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien coloré.

4. Ajouter ensuite le riz cuit et la feta coupée en morceaux. Mélanger et laisser cuire 2-3 minutes à feu très doux afin que le fromage fonde.
5. Pendant ce temps, cuire les oeufs au plat dans une poêle chaude et huilée.
6. Servir le riz sauté avec les oeufs au plat, du basilic ciselé, du sel et du poivre et de piment d'Espelette



GASPACHO DE COURGETTE

Ingrédients pour 2/3 personnes :

4 courgettes moyennes, lavées et coupées en morceaux, 1 oignon moyen, haché, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 600 ml de bouillon de légumes, du jus d'un citron, sel et poivre, au goût

Mode préparatoire :

1. Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon, puis faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre et légèrement doré.
2. Ajoutez les morceaux de courgettes et faites-les revenir pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir.
3. Versez le bouillon de légumes dans la casserole. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant environ 15-20 minutes, jusqu'à ce que les courgettes soient complètement cuites.
4. Retirez la casserole du feu et laissez refroidir légèrement. Utilisez un mixeur plongeant ou un mixeur traditionnel pour réduire le mélange en purée lisse.
5. Incorporez le jus de citron, le sel et le poivre. Goûtez et ajustez les assaisonnements selon vos préférences

4 rue des Arpentis, 91430 Vauhallan

<https://jardindelimon.cocagnebio.fr/>

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}
Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

