



LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 21 au 27 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 30 : 21 au 27 Juillet



Petit Panier BIO

- Courgette mixte (1.25 kg)
- Tomate (1 kg)
- Poivron (300 g)
- 1 salade de laitue
- Tartinade réalisée avec les légumes du jardin
- 1 bouquet de basilic offert



Grand Panier BIO

- Courgette mixte (1.5 kg)
- Tomate (1 kg)
- Poivron (300 g)
- 1 concombre
- Aubergine (1 kg)
- 1 salade
- Tartinade réalisée avec les légumes du jardin
- 1 bouquet de basilic offert

Dans vos paniers cette semaine, nous sommes ravis de vous proposer en plus de nos légumes d'été une tartinade réalisée avec les légumes du jardin. Les tartinades sont transformées au potager de Marcoussis qui est également un chantier d'insertion. Nous vous encourageons à les consommer d'ici fin août.

LA RECETTE DE LA SEMAINE



CRUMBLE AUX COURGETTES, POIVRONS ET TOMATES

Ingédients pour 4 personnes : 200 g de farine, 2 courgettes, 2 poivrons rouges, 3 tomates, 50 g de parmesan, 100 g de beurre salé, 1 branche de thym, huile d'olive, piment doux, sel, poivre

Mode préparatoire :

1. Préchauffez le four à th.6 (180°C).
2. Lavez soigneusement les légumes. Epépinez les tomates et les poivrons. Coupez les tomates en petits dés sur une planche de cuisine. Retirez les membranes blanches des poivrons, puis détaillez-les en petits cubes. Tranchez ensuite les courgettes en menus morceaux.
3. Déposez vos légumes dans un plat allant au four. Répartissez au-dessus un filet d'huile d'olive. Assaisonnez en sel et poivre selon votre convenance.
4. Découpez le beurre en petits dés. Râpez le parmesan. Réalisez ensuite votre crumble, en versant dans un saladier, la farine, les dés de beurre, le parmesan râpé, une ½ c. à café de piment doux, la branche de thym effeuillée.
5. Mélangez le tout du bout des doigts jusqu'à ce que la pâte devienne grumeleuse. Recouvrez les légumes du crumble.
6. Enfourez pour une cuisson de 40 min.
7. A la sortie du four, passez votre préparation le sous le grill pendant 5 min



GATEAU CHOCO COURGETTE

Ingrédients pour 2/3 personnes :

200g de chocolat pâtissier, 1 belle courgette, 3 œufs, 80g de sucre, 80g de farine, 1 cuillère à café de levure chimique, 1 pincée de sel, 1 cuillère à soupe de sucre glace.

Mode préparatoire :

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Lavez la courgette, éliminez les extrémités puis râpez-la.
3. Cassez le chocolat en morceaux puis faites-le fondre au bain-marie.
4. Dans un saladier, fouettez au batteur électrique les œufs avec le sucre jusqu'à ce que la préparation blanchisse et devienne mousseuse.
5. Ajoutez petit à petit la farine tamisée, la levure chimique et une pincée de sel tout en mélangeant jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
6. Ajoutez le chocolat et mélangez à l'aide d'une spatule.
7. Ajoutez la courgette râpée et mélangez toujours à la spatule.
8. Beurrez et farinez un moule à cake.
9. Versez votre pâte dans le moule.
10. Enfournez pour 35 minutes de cuisson. Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.
11. Agrémentez la surface de votre gâteau de sucre glace en vous aidant d'une passoire fine.



Les jours de fermeture de la boutique cet été

La boutique sera fermée les samedis 2, 9 et 16 août ainsi que le vendredi 15 août



Visite du Centre Social des Hautes Garennes

Nous avons reçu jeudi dernier la visite du Centre Social des Hautes Garennes de Palaiseau. Depuis l'année dernière, nous y livrons chaque semaine une dizaine de paniers solidaires dédiée à des familles éligibles.

Nous avons été ravis de les recevoir et de nous émerveiller ensemble devant les beaux légumes de cette saison.

Jardin de Cocagne de Limon

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](#)

