

La Feuille de Chou n°31

Votre Petit Panier



- ✓ 1kg500 de tomate mixte
- ✓ 1kg de courgette mixte
- ✓ 1 aubergine
- ✓ 2 concombres mixtes
- ✓ 1 salade batavia

Votre Grand Panier



- ✓ 2kg de tomate mixte
- ✓ 1kg de courgette mixte
- ✓ 1 aubergine
- ✓ 2 concombres mixtes
- ✓ 1 salade batavia
- ✓ 750g d'haricot plat

Buns aux courgettes et à la mozzarella

Pour 4 personnes : Pour la pâte : 220 g farine, ½ cuillère à café de sel, 100 ml lait tiède, 1 sachet levure de boulanger, 1 œuf, 30 g beurre mou.

Pour la garniture : 1 courgette, 1 oignon, ½ poivron, 100 ml coulis tomate, 1 càs fromage blanc (ou crème fraîche), ½ boule de mozzarella, 40 g emmental râpé, épices, huile d'olive

Commencer par préparer la pâte : Mettre le sachet de levure dans le lait tiède (laisser agir 10 à 15 min si besoin) puis délayer. Dans un saladier, verser la farine et le sel, y ajouter la levure délayée dans le lait ainsi que l'œuf. Pétrir jusqu'à ce que le mélange soit souple et homogène. Incorporer le beurre coupé en petits dés et pétrir à nouveau jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse et non collante. Ajouter de la farine si besoin. Recouvrir ensuite d'un torchon ou d'un film plastique et laisser reposer et lever pendant 1h. La pâte doit tripler de volume.

Pendant ce temps, préparer la garniture : Émincer l'oignon et le faire revenir dans l'huile d'olive. Lorsqu'il est translucide, ajouter la courgette et le poivron coupés en fines lamelles. Laisser cuire l'ensemble environ 5 min.

Ajouter le coulis de tomate, le fromage blanc et les épices de votre choix (persil, paprika, piment d'Espelette). Laisser refroidir.

Préchauffer votre four à 180°C. Diviser votre pâte en 4 boules égales et étaler chacune d'elle grossièrement avec la paume de la main. Déposer environ 1càs de garniture, quelques morceaux de mozzarella et de l'emmental râpé au centre de chacune d'elles. Refermer les buns en rabattant chaque coin sur le dessus. Les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et, avec un pinceau, dorer les buns avec un peu de lait. Enfourner 25 min à 180°C.

Salade de courgettes

Pour 4 portions : 4 courgettes, 1 citron, 3 càs d'huile d'olive, 20 feuilles de menthe, sel et poivre du moulin.

Lavez les courgettes sans les peler, ôtez leurs extrémités. Râpez-les à la mandoline, en fine julienne. Mettez-les dans une jatte, poudrez de sel fin, mélangez délicatement. Laissez dégorger 1 h au réfrigérateur.

Pressez soigneusement les courgettes pour éliminer le maximum d'eau de végétation, puis mettez-les dans un saladier. Ajoutez la menthe ciselée, le jus du citron et l'huile d'olive, mélangez soigneusement. Donnez un tour de moulin à poivre (mais ne salez pas). Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Essai de nouvelles pratiques culturales

Ce jeudi matin plantation de poireaux sur des parcelles non irriguées a côté de 6 planches de courges et 8 de pommes de terre.

Dans l'après-midi : semis direct de betteraves sans irrigation.

