

## Votre Petit Panier



- ✓ 1kg de tomate mixte
- ✓ 1kg de courgette mixte
- ✓ 1 aubergine
- ✓ 2 concombres mixtes
- ✓ 1 salade
- ✓ 200g d'haricot plat

## Votre Grand Panier



- ✓ 1kg de tomate mixte
- ✓ 1kg de courgette mixte
- ✓ 2 aubergines
- ✓ 3 concombres mixtes
- ✓ 2 salades
- ✓ 1Kg de Poivrons

### Bâtonnets de courgettes au parmesan

Pour 4 personnes : 3 grosses courgettes, 3 càs d'herbes de Provence, 1 tasse de chapelure, 120 g de parmesan râpé, huile d'olive, sel et poivre.

Préchauffez le four à 200 °C. Lavez les courgettes, coupez les extrémités et tranchez-les en bâtonnets.

Préparez un bol pour l'œuf battu, salé et poivré. Un second pour la chapelure mélangée au parmesan et aux Herbes de Provence.

Trempez les bâtonnets dans l'œuf battu puis dans le mélange chapelure parmesan.

Alignez les bâtonnets de courgettes sur une plaque allant au four recouvert de papier sulfurisé. Versez un filet d'huile d'olive.

Enfournez 10 à 15 minutes en surveillant bien et servez avec une sauce tomate.

### Soupe froide de tomate au thon mariné

Pour 4 personnes : 500 g de thon frais, 6 tomates, 1 poivron rouge, 1/2 concombre, 10 tomates séchées à l'huile, 3 échalotes, 1/2 oignon blanc, 2 gousses d'ail, 1 citron, 1 bouquet de ciboulette, 2 càs d'huile d'olive, 1 càs de vinaigre de Xérès, sel et poivre. Pelez et hachez l'oignon, les gousses d'ail et les échalotes.

Rincez et ciselez la ciboulette.

Coupez le thon en petits cubes. Mettez-les dans un saladier. Salez, poivrez, arrosez de jus de citron et d'une càs d'huile d'olive. Ajoutez une gousse d'ail haché, mélangez, couvrez et laissez mariner une heure au frais.

Préparez la soupe : rincez les légumes, épépinez les tomates, le concombre et le poivron. Coupez-les en morceaux et mixez-les avec les tomates séchées émincées. Versez dans un saladier, ajoutez l'oignon et l'ail restant, le vinaigre et une càs d'huile. Salez, poivrez et réservez à nouveau au frais.

Versez la soupe dans des assiettes creuses. Décorez de cubes de thon égouttés et de ciboulette ciselée.

Servez bien frais.

Chers tous,

Vendredi dernier s'est tenu l'atelier d'extraction de miel de notre rucher en présence de nos amis d'Igny Vallée Comestible et d'une équipe de jardiniers volontaires. La mise en pot a été réalisée mardi dernier. Nous nous familiarisons pas à pas avec les exigences de l'apiculture. La vingtaine de pots de miels sera partagée avec les différents participants !

Pour vous tous et plus particulièrement pour nos 250 adhérents livrés sur des points de dépôt, nous vous proposons de compléter votre panier avec des produits complémentaires grâce à notre site internet ! Nous proposons en ce moment des cagettes de 4 kilos de tomates anciennes ou rondes !

De la part de Marc et de toute l'équipe,

