

La Feuille de Chou n°32

Votre Petit Panier



- ✓ 800 de courgette mixte
- ✓ 1kg de tomate mixte
- ✓ 2 aubergines
- ✓ 1 concombre mixte
- ✓ 1 salade
- ✓ 1 botte de basilic

Votre Grand Panier



- ✓ 1kg de courgette mixte
- ✓ 2kg de tomate mixte
- ✓ 3 aubergines
- ✓ 1 concombre mixte
- ✓ 1 salade
- ✓ 2 bottes de basilic

Omelette aux tomates et courgettes, cuisson au four

Pour 4 personnes : 6 gros œufs, 2 tomates moyennes, 2 courgettes, sel, poivre, ½ càs de paprika, du basilic.

Cassez les œufs dans un saladier et fouettez-les en omelette. Salez et poivrez, ajoutez les épices et mélangez à nouveau. Lavez et coupez les tomates en dés. Lavez et coupez les courgettes en fine tranche dans le sens de la longueur. Versez les légumes dans les œufs et mélangez.

Mettez du papier sulfurisé dans un moule carré ou autre, y versez la préparation. Cuire au four thermostat 180°C pendant 20 minutes.

Gaspacho

Pour 6 personnes : 1,2 kg de tomates mûres, 4 œufs, 2 gousses d'ail, 120 g de pain, 20 cl d'huile d'olive fruitée, 6 càs de vinaigre de Xérès, 3 brins de thym frais, sel, poivre du moulin.

Faites durcir les œufs 10 min à l'eau bouillante salée. Passez-les sous l'eau froide, égalez-les, coupez-les en 4. Coupez le pain en tranches et faites-les griller, puis laissez-les refroidir.

Effeuillez le thym. Ôtez le pédoncule des tomates en incisant un peu la peau. Plongez-les quelques secondes dans une casserole d'eau bouillante, égouttez et pelez-les. Coupez-les en morceaux en éliminant un peu les graines. Pelez et hachez finement l'ail. Dans un récipient, mettez les tomates avec les œufs, l'ail, le pain, la moitié du thym, la moitié de l'huile, le vinaigre et salez. Couvrez et placez 12 h au frais. Au bout de ce temps, mixez-le contenu du récipient au mixeur-plongeant ou au blender en ajoutant le reste d'huile et du poivre. Servez frais, après avoir parsemé le gaspacho du reste des feuilles de thym.

Pour accompagner, vous pouvez servir le gaspacho avec de fines tranches de pain toastées et frottées d'ail.

Chers adhérents,

En cette période de l'année, la récolte des tomates bat son plein. Il est nécessaire de rappeler que le travail ne se réduit pourtant pas à la récolte car il est tout aussi important de poursuivre le tuteurage et l'égourmandage de chaque pied. Un tel soin apporté à la plante permet de préserver la qualité des fruits dans la durée.

En parallèle, nous entamons cette semaine la récolte des échalotes et pommes de terre et maintenons l'effort sur le désherbage des légumes de conservation et notamment des poireaux.

En raison du pont du 15 Aout qui tombe cette année un jeudi, nous ajustons notre organisation la semaine prochaine :

- Pour les adhérents du jardin, vous pourrez récupérer votre panier mercredi 14 août de 15h à 19h30 et vendredi de 15h à 19h. La boutique sera aussi ouverte sur ces mêmes horaires
- Pour les adhérents des points de dépôts livrés habituellement le mercredi, vos paniers seront exceptionnellement livrés mardi 13 août
- Pour les adhérents des points de dépôts livrés habituellement le jeudi matin, vos paniers seront exceptionnellement livrés mercredi 13 août matin.

De la part de toute l'équipe du jardin,

