

# La Feuille de Chou n°33

## Votre Petit Panier



- ✓ 750g de tomate mixte
- ✓ 800g de courgette mixte
- ✓ 1 aubergine
- ✓ 3 concombres mixtes
- ✓ 1 salade
- ✓ 300g de poivron
- ✓ 500g de Melon

## Votre Grand Panier



- ✓ 750g de tomate mixte
- ✓ 800g de courgette mixte
- ✓ 1 aubergine
- ✓ 4 concombres mixtes
- ✓ 2 salades
- ✓ 300g de poivron
- ✓ 1kg de Melon
- ✓ 500g de Haricot Plaf

### Tomates confites

Pour 4 personnes : 4 grosses tomates, 1 càs de fleur de sel, 2 càs de cassonade, 3 càs d'huile d'olive fruité noir, persil plat, poivre.

Préchauffez le four à 210°C (th.7). Rincez, essuyez 4 grosses tomates, coupez-les en deux. Huilez un plat allant au four et rangez-y les tomates, côté coupé vers le haut.

Parsemez-les de 1 càs de fleur de sel, de 2 càs de cassonade, poivrez et arrosez de 3 càs d'huile d'olive fruité noir. Enfourez. Laissez cuire 1 heure, jusqu'à ce que les tomates soient moelleuses et confites.

Servez aussitôt avec une poignée de feuilles de persil plat fraîches.

### Crumble de courgettes, tomates confites et thym

Pour 4 personnes : 4 courgettes, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 4 tomates confites (ou 8 pétales), 1 càc de fleur de thym ou 2 branches de thym, 1 càs d'huile d'olive.

Pour la pâte à crumble : 45 g d'huile de coco désodorisée, 50 g de farine, 2 càs de chapelure, 50 g de flocons d'avoine, sel et poivre du moulin.

Laver les courgettes sans les éplucher, les essuyer et les transformer en spaghetti avec un éplucheur à julienne puis les presser légèrement et les déposer dans un saladier.

Ensuite, couper les tomates confites en petits morceaux et ciseler l'oignon et piler l'ail.

Verser une cuillère d'huile d'olive dans une sauteuse ou une poêle et faire revenir l'oignon et l'ail quelques instants. Puis, ajouter les courgettes et cuire 5 minutes à feu doux.

Préchauffer le four à 180° pour la cuisson du crumble courgette.

Pendant ce temps, déposer la farine, la chapelure, les flocons d'avoine et l'huile de coco dans un saladier. Mélanger bien avec les mains pour obtenir un mélange sableux.

Beurrer les moules individuels. Déposer les courgettes au fond des moules, parsemer de tomates confites et de fleur de thym et couvrir de pâte à crumble.

Cuire environ 30 minutes et servir à la sortie du four.

En cette semaine du 15 Aout, voici quelques photos des activités des semaines passées. Nous vous souhaitons une bonne semaine et une excellente dégustation de nos melons pour la première fois dans vos paniers cette année !

**Dominique à la confection des pots de miel du Jardin la semaine dernière**



**Zoulikha à l'issue de la récolte de fraises de la semaine dernière**



De la part de toute l'équipe