



LE JARDIN DE COCAGNE DE LIMON

Chers tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre feuille de chou de la semaine du 10 au 15 Aout.

Nous en profitons pour vous informer que la boutique sera fermée ce samedi 15 Aout.

Bonne lecture !

LA COMPOSITION DE VOS PANIERS DE LA SEMAINE (S33)



Petit Panier BIO

- Tomate (500 g)
- Courgette (1.5 kg)
- Aubergine (450 g)
- Poivron (500g)
- 4 concombres
- 2 salades



Grand Panier BIO

- Tomate (500 g)
- Courgette (1.5 kg)
- Aubergine (450 g)
- 4 concombres
- Poivrons (500g)
- 1 melon charentais
- 2 salades
- **1 bouquet de persil offert**

Tout comme la semaine dernière, dans votre panier, nous proposons des tomates à tous dans des quantités limitées en raison de l'impact de la canicule. Les tomates aiment le soleil et la chaleur mais, au-delà de 30 °C, le changement opère et la plante adopte un « mode survie ». Leur croissance ralentit.

Face à ce manque d'abondance des tomates, nous garnissons vos paniers en quantité généreuse de courgettes, concombres et poivrons aux formes parfois bicornues mais à la saveur intacte. Un ou plusieurs concombres lézardés ? Pas d'inquiétude, ces traits ne sont présents que sur la surface externe du légume.

Les melons arrivent ! les grands paniers en bénéficient cette semaine et nous en proposerons aussi à la boutique. La semaine prochaine, nous en garnirons les petits paniers.

Nous précisons que la valeur des paniers excède de façon significative le prix contractuel. Nous partageons avec vous nos richesses avant de traverser à l'automne des difficultés inédites dont nous vous reparlerons.

LA RECETTE DE LA SEMAINE

SHAKSHIKA D'ETE



Ingrédients pour 2 personnes :

2 poivrons, 1 oignon, 2 tomates, 100g de Fêta, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 œufs, 1 aubergine, du paprika, du piment d'Espelette

Mode préparatoire :

1. Faites revenir les poivrons et les aubergines en petits dés jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les tomates concassées et laissez réduire en une sauce épaisse.
2. Creusez de petits puits dans la préparation, cassez-y des œufs, couvrez et laissez cuire 3 à 5 minutes jusqu'à ce que les blancs soient pris mais les jaunes encore coulant.

GASPACHO VERT CONCOMBRE & MENTHE



Ingrédients pour 2 personnes :

2 concombres, 1/2 poivron vert, 1 poignée de menthe fraîche, 1/2 gousse d'ail, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, sel, poivre.

Mode préparatoire :

1. Coupez les concombres et le poivron en morceaux.
2. Placez tous les ingrédients dans un blender.
3. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et veloutée.
4. Réservez au réfrigérateur au moins 2 heures avant de déguster avec quelques croûtons.

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](#)

