

# La Feuille de Chou n°34

## Votre Petit Panier



- ✓ 1kg de tomate mixte
- ✓ 1kg de courgette mixte
- ✓ 1 aubergine mixte
- ✓ 3 concombres mixtes
- ✓ 300g de poivron mixte couleur
- ✓ 1 salade
- ✓ 1 bouquet de basilic

## Votre Grand Panier



- ✓ 1kg300 de tomate mixte
- ✓ 1kg de courgette mixte
- ✓ 1 aubergine mixte
- ✓ 4 concombres mixtes
- ✓ 400g de poivron mixte couleur
- ✓ 2 salades
- ✓ 1 bouque de basilic
- ✓ 1 melon

### Salade de concombre et poivrons

Pour 4 portions : 1 concombre, 2 poivrons, 1 poignée de salade, 100 g de noix de cajou, 2 càs d'huile d'olive, du gros sel, 1 càs de vinaigre balsamique, 1 càs de crème fraîche, sel poivre et piment d'Espelette.

Glissez les poivrons dans le four jusqu'à ce que leur peau noircisse et soit cloquée par endroit (environ 10 min). Puis réservez-les 15 min dans un sac plastique fermé afin que la peau se décolle. Epluchez-les, coupez-les en 4, puis épépinez-les et ôtez les membranes blanches. Taillez-les en fines lamelles. Pelez le concombre et émincez-le en fines rondelles. Faites dorer les noix de cajou à sec dans une poêle antiadhésive. Mélangez l'huile d'olive, le vinaigre, sel, poivre et piment d'Espelette. Incorporez la crème fraîche sans cesser de remuer. Mettez la poignée de salade déjà lavée, essorée et émincée dans un saladier. Ajoutez les rondelles de concombre, les lamelles de poivron et parsemez de noix de cajou grillées.

Arrosez la salade de vinaigrette à la crème. Servez frais.

### Pâtes aux Aubergines et Mozzarella

Pour 4 portions : 400 g de pâtes (rigatoni, spaghetti, penne), 1 aubergine, 800 g de tomates entières, 250 g de mozzarella, 3 gousses d'ail, 1 cuillère à soupe d'origan séché, basilic, huile d'olive, sel et poivre

Commencez par faire dégorger les aubergines. Lavez-les et coupez-les en cubes. Placez-les dans un saladier et ajoutez du gros sel. Laissez reposer 15-30 minutes. Passer les aubergines sous l'eau et enfin séchez-les avec du papier absorbant.

Dans une cocotte ou une sauteuse, faites chauffer un filet d'huile d'olive et ajoutez les aubergines. Faites revenir 3 minutes. Ajoutez l'ail haché et l'origan.

Versez ensuite les tomates et assaisonnez avec du sel et du poivre. Faites revenir pendant 15-30 minutes à feu doux. Pendant ce temps-là, faites cuire les pâtes al dente comme indiqué sur le paquet. Réservez 10 cl d'eau des pâtes prélevé en fin de cuisson.

Pour finir, versez l'eau de cuisson des pâtes à la sauce tomate puis ajoutez la moitié de la mozzarella coupés grossièrement en morceaux. Mélangez bien pour que celle-ci fonde un peu.

Servez les pâtes avec la sauce aux aubergines et le reste de mozzarella coupé en morceaux. Décorez avec quelques feuilles de basilic.



## LE JARDIN DE LIMON FETE SES 10 ANS !

**Samedi 30 septembre 2023 de 8h30 à 16h**

**Le Jardin de Limon fête ses 10 ans d'existence et organise à cette occasion une journée portes ouvertes !**

Le premier coup de bêche à l'origine de la création du jardin remonte à une rencontre fin Mars 2009 entre les sœurs de l'abbaye de Limon et Jean – Guy Henckel, directeur alors du Réseau Cocagne, la fédération nationale des Jardins de Cocagne. Cette rencontre, véritable graine semée en terre, a vite germé grâce à la contribution d'un grand nombre d'acteurs publics, privés et institutionnels.

L'enthousiasme partagé autour des valeurs de l'agriculture biologique, la lutte contre l'exclusion et le bien vivre alimentaire a mené à la signature du bail le 10 février 2012 ! La même année a vu arriver le directeur et son équipe avec les premiers jardiniers en juin. Peu à peu, la ferme reprenait de l'activité et les herbes envahissantes laissaient place aux cultures maraichères.

La date du 3 octobre 2013 a une grande importance symbolique dans la vie de l'association. Pour inaugurer le nouveau bâtiment agricole, un rassemblement s'est tenu avec « tous ceux qui ont cru en ce projet » et sœur Marie Béatrice, en tant qu'abbesse de la communauté de Limon, a prononcé son texte inaugural (« il y eut une ferme, il y a un jardin ») qui relève plus de la poésie que du discours. En parallèle commençait au jardin la distribution des premiers paniers de légumes aux adhérents.

Pour célébrer ses 10 ans et que la fête soit belle, nous vous invitons à venir nous retrouver en famille le samedi 30 septembre de 8h30 à 16h :

- De 8h30 à 12h : Venez travailler la terre à nos côtés avec nos jardiniers et l'équipe d'encadrement. Nous vous proposons aussi la participation à un atelier cuisine ([cliquer ici pour vous inscrire](#))
- De 12h à 13h30 : Grand pique – nique partagé avec les équipes et nos jardiniers : merci d'apporter le plat de votre choix à partager !
- De 13h30 à 16h : Visite guidée du Jardin de 30 minutes, pot de l'amitié et animations pour les enfants...



Inauguration du 3 Octobre 2021



Les premiers jardiniers



Les premières cultures du jardin



Co-financé par le  
Fonds social européen  
dans le cadre de la  
réponse de l'Union à  
la pandémie  
de COVID-19