

Votre Petit Panier



- ✓ 500g de tomate mixte
- ✓ 2kg de courgette mixte
- ✓ 800g d'aubergine
- ✓ 3 concombres mixte
- ✓ 1 salade sucrine/rougette

Votre Grand Panier



- ✓ 1kg de tomate mixte
- ✓ 2kg de courgette mixte
- ✓ 1kg300 d'aubergine
- ✓ 4 concombres mixte
- ✓ 2 salades sucrine/rougette
- ✓ 1 botte d'herbes aromatique

Courgettes à la marseillaise

Pour 4 portions : 4 courgettes, 3 càs d'huile, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 2 tomates, 80 g de riz (environ 5 càs rases) sel, poivre et piment d'Espelette.

Coupez les courgettes en dés. Laissez-les dégorger 15 minutes avec du sel. Haché finement la gousse d'ail et l'oignon. Pelez les tomates et coupez-les grossièrement. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Jetez-y ail, un peu de piment d'Espelette, oignon et tomates. Au bout de 5 minutes, ajoutez les courgettes. Salez et poivrez généreusement. Couvrez. Laissez mijoter 30 minutes.

Lavez et égouttez 80 g de riz. Mettez-le dans la cocotte. Mélangez avec une fourchette. Laissez cuire, couvert, sur feu doux, 25 minutes de plus.

Tarte pimentée aux courgettes, thon et chèvre

Pour 4 portions : 1 rouleau de pâte feuilletée, 3 courgettes, 120 g de thon, 125 g de chèvre, 1 piment rouge, moutarde, 20 g de beurre, 1 oignon, 1 bouquet de menthe, crème fraîche liquide, sel, poivre.

Préchauffez votre four à 200°C (th.6-7). Épluchez l'oignon, émincez-le. Retirez les graines du piment et hachez-le.

Lavez les courgettes. Pelez-les puis râpez-les grossièrement. Portez sur feu une poêle et mettez-y du beurre. Jetez-y les courgettes, le piment et l'oignon. Laissez-les suer puis salez et poivrez. Mélangez. Dépliez la pâte et disposez-la dans un moule. A l'aide d'une fourchette, piquez-en le fond. Recouvrez le fond de la tarte de 2 càs de moutarde. Dans un bol, émiettez le thon et recouvrez-en la pâte. Déposez par-dessus le mélange oignon, courgettes, piment. Détaillez le fromage en morceaux. Répartissez-les sur la tarte. Rincez la menthe sous un jet d'eau et ciselez-la. Parsemez-en la garniture. Versez par-dessus un trait de crème fraîche liquide. Enfourez pendant 25 min.

Chers adhérents,

Le rucher du jardin se porte bien grâce au soutien apporté par l'association Igny Vallée Comestible qui supervise les différentes interventions tout au cours de l'année.

Les dernières semaines, le miel a été extrait de 2 de nos ruches puis mis en pot avec l'aide de Loïc et Gilbert.

C'est à l'occasion de la journée portes – ouvertes du **samedi 14 Septembre** que nous vous proposerons de le déguster et de l'acheter à la boutique du jardin.

Pour en savoir plus sur la journée portes – ouvertes, RDV sur le site internet : [Nos Actualités | Jardin de Limon \(cocagnebio.fr\)](http://NosActualites|JardindeLimon.cocagnebio.fr)

De la part de toute l'équipe du jardin,

