

La Feuille de Chou n°35

Votre Petit Panier



- ✓ 800g de tomate mixte
- ✓ 800g de courgette mixte
- ✓ 1 aubergine
- ✓ 2 concombres mixtes
- ✓ 1kg de pastèque
- ✓ 1 salade feuille de chêne

Votre Grand Panier



- ✓ 800 de tomate mixte
- ✓ 800g de courgette mixte
- ✓ 1 aubergine
- ✓ 2 concombres mixtes
- ✓ 2 kg de pastèque
- ✓ 1 salade feuille de chêne
- ✓ 400g d'haricot couleur

Cake courgette et chèvre

Pour 8 portions : 2 courgettes, 1 gousse d'ail, 3 œufs, 180 g de farine + pour le moule, 1 sachet de levure chimique, 50 g de beurre + pour beurrer le moule, 10 cl de lait, 200 g de fromage de chèvre, 2 càs d'huile d'olive, 1 citron non traité, 1/2 càc de cumin, 1 branche d'estragon ou de menthe fraîche, sel poivre.

Préchauffez le four th. 6 (180°C). Lavez et râpez les courgettes avec une grosse râpe. Epluchez et écrasez la gousse d'ail. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, ajoutez l'ail, les courgettes râpées, le cumin et l'estragon et faites revenir 5 minutes à feu doux en remuant. Salez et poivrez. Retirez du feu et réservez dans un saladier. Coupez le fromage de chèvre en petits cubes. Lavez le citron et prélevez son zeste. Dans autre saladier, fouettez les œufs puis incorporez la farine, la levure, le beurre fondu et le lait. Mélangez bien puis ajoutez les courgettes, le fromage et le zeste de citron. Beurrez un moule à cake. Versez la pâte dedans et enfournez pour 45 minutes. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau, le cake est cuit lorsqu'elle ressort propre et sèche. Sortez le cake du four, démoulez-le dans un plat et laissez tiédir.

Wok de tomate et d'aubergine

Pour 2 portions : 1 aubergine, 5 tomates moyennes, 6 brins de romarin, 1 gousse d'ail, 30 cl d'eau, 1 oignon, 10 cl d'huile d'olive, sel, poivre.

Faire bouillir de l'eau et y plonger 30 secondes les tomates. Les passer aussitôt sous l'eau froide. Les peler, les épépiner et les couper en petits dés.

Dans un wok, faire revenir l'aubergines coupés en rondelle avec l'huile d'olive. Ajouter les tomates, l'ail et l'oignon. Saupoudrer de romarin. Saler, poivrer. Ajouter l'eau et faire cuire tous pendant 20 minutes. Servir chaud.

Chers adhérents,

Pour votre panier de rentrée, nous sommes très fiers de vous proposer les premières pastèques BIO cultivées au jardin de Limon ! L'équipe s'est réunie la semaine dernière pour une séance de dégustation et nous avons unanimement convenu que la qualité était au rendez-vous – vous pourriez vous les mettre en avant à la boutique du Jeudi et dans vos paniers. Nous en avons récolté plus d'une tonne vendredi dernier ! Nous sommes curieux de votre retour bien entendu.



Pour cette rentrée, nous faisons également évoluer nos formules d'abonnement pour coller au plus près de vos attentes. Certains d'entre vous nous ont indiqué être absents plusieurs semaines voire mois chaque année et avoir des difficultés à consommer leurs doubles paniers à répétition. Nous vous proposons donc plus de flexibilité en ajustant nos formules d'abonnement « standard » et en lançant une nouvelle formule « souple » :

- ✓ **Les formules d'abonnement standard** (paniers, œufs et pains) : il s'agit des formules dont vous bénéficiez tous à ce jour. Sans modification de prix, nous vous permettons d'annuler, par année civile, 4 paniers sans les reporter, soit 2 de plus que ce que nous proposons jusqu'aujourd'hui. Le service informatique de notre site internet va actualiser l'ensemble de vos abonnements dans les prochaines semaines. Vous pourrez donc procéder à 2 annulations supplémentaires sur votre espace client en ligne : <https://jardindelimon.cocagnebio.fr/>. Dans cette attente, vous pouvez si besoin adresser vos demandes à Christine par email une semaine à l'avance.
- ✓ **La nouvelle formule souple** : Il s'agit d'une nouvelle formule qui permet d'annuler jusqu'à 15 paniers par année civile avec un prix par panier plus élevé. A noter que cette formule ne permet pas de bénéficier d'un abonnement complémentaire pour les œufs et/ou les pains. Pour souscrire à la formule souple, nous vous remercions d'en faire part directement à Christine par email : jardincocagnedelimon@paris-cocagne.org

	PETIT PANIER 	GRAND PANIER 
FORMULE STANDARD	Tarif* : 12€/panier 4 annulations possibles sans report de panier	Tarif* : 19,5€/panier 4 annulations possibles sans report de panier
FORMULE SOUPLE	Tarif* : 13€/panier 15 annulations possibles sans report de panier	Tarif* : 21€/panier 15 annulations possibles sans report de panier

De la part de Marc et de toute l'équipe,



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