

La Feuille de Chou n°35

Votre Petit Panier



- ✓ 500g de tomates mixte
- ✓ 1kg de courgette mixte
- ✓ 500g d'aubergine mixte
- ✓ 600g de poivron couleur
- ✓ 2 concombres mixte
- ✓ 1 salade feuille de chêne

Votre Grand Panier



- ✓ 800g de tomate mixte
- ✓ 1,500 kg de courgette mixte
- ✓ 1 kg d'aubergine mixte
- ✓ 1kg de poivron couleur
- ✓ 3 concombres mixte
- ✓ 1 salade feuille de chêne

Gâteau chocolat courgette

Pour 6 portions : 20 g de cacao en poudre non sucré, 30 g de maïzena ou de farine, 80 g de sucre, 200 g de chocolat à pâtisser (entre 50 et 70%) ou ce que vous avez, 200 g de courgette râpée, 4 œufs, Un peu d'extrait de vanille.
Commencez par casser le chocolat en morceaux et faites-le fondre 2 x 1 minute au micro-ondes, lissez la préparation. Épluchez la courgette et râpez-la finement, vous devez récupérer 200 g sans l'égoutter. Séparez les blancs des jaunes d'œuf, et fouettez les jaunes avec la stévia et la vanille.
Ajoutez le cacao en poudre, mélangez, puis ajoutez un peu de courgette. Ajoutez alors la maïzena et le chocolat fondu refroidit (gardez 3 cuillères à soupe de chocolat), en mélangeant bien. Ajoutez le restant de courgette, mélangez.
Fouettez les blancs en neige bien ferme, et incorporez-les au mélange en soulevant bien la pâte pour garder les bulles d'air. Répartissez dans un moule antiadhésif et enfournez 30 minutes à 180°C. Mettez le restant de chocolat fondu sur le gâteau une fois celui-ci refroidit, et lissez. Vous pouvez saupoudrer de noix de coco ou de noisettes par exemple !

Tarte au légumes

Pour 6 portions : 1 pâte feuilletée, 2 aubergines, 2 courgettes, 2 tomates, 2 oignons, 1 poivron rouge, 1/2 bûche de chèvre cendré, huile d'olive, herbes de Provence, sel et poivre du moulin.

Lavez les tomates. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau. Plongez-y les tomates quelques secondes puis égouttez-les. Passez-les sous l'eau froide pour retirer la peau. Coupez-les en morceaux en prenant soin de retirer les pépins. Lavez les aubergines, les courgettes et le poivron. Coupez-les en petits dés. Pelez les oignons et émincez-les.

Dans une sauteuse, faites chauffer 3 càs d'huile d'olive. Faites dorer les oignons quelques minutes puis ajoutez tous les légumes et des herbes de Provence selon votre goût. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient confits. Laissez refroidir. Préchauffez votre four à 180°C (th. 6). Dans un moule à tarte, disposez la pâte feuilletée et piquez le fond à l'aide d'une fourchette. Déposez les légumes confits dans le fond de tarte et déposez des tranches de chèvre cendré. Enfouez pour 25 min environ.

A dégustez avec une salade mélangée arrosée d'une vinaigrette.

Chers adhérents,

Voici venu le temps de la rentrée après des congés estivaux que nous espérons reposants pour ceux d'entre vous qui se sont évadés quelques semaines. Nous vous souhaitons un bon retour !

Le retour de vacances va de pair au jardin avec un nombre croissant de paniers à préparer. Alors que nous faisons à peine 250 paniers la semaine du 15 Aout, nous voici en plein travail pour réaliser 600 paniers cette semaine ! Dans vos paniers, nous vous proposons un panel de légumes d'été dont des tomates provenant en partie de nos plantations mises en place avec succès dans les champs.

Une part significative du travail dans les champs se concentre sur les ateliers de désherbage dont sur la parcelle de choux. La photo en illustre la difficulté ! Nous nous accrochons !



RETROUVONS NOUS A LA JOURNEE PORTES OUVERTES DU JARDIN SAMEDI 14 SEPTEMBRE !

- De 8h30 à 12h : nous organisons un **chantier participatif** pour récolter tomates, haricots et pois chiches. Nous avons besoin de vous ! (Cliquez [ici](#) pour vous inscrire)
- De 12h à 13h30 : **Grand Pique-Nique partagé avec les équipes et jardiniers**. Merci d'apporter le plat de votre choix. Vous pourrez aussi déguster les pizzas Bio réalisées avec les légumes du jardin par Karim, adhérent du jardin et pizzaiolo (4.9€ la part). Elles sont succulentes !
- 13h30 à 17h : nous vous proposerons plusieurs animations :
 - Découvrez **le rucher du jardin** qui a rempli toutes ses promesses cette année avec plus de 100 pots de miel réalisés qui seront mis en vente à la boutique !
 - Profitez des **animations autour du lavandin** : Réalisez votre sachet parfumé aux fleurs de lavandin bio d'Oli dis Aupiho (2€) et/ou apporter votre bouquet frais (au moins 17 brins) pour être initié au tissage de fuseau de lavande avec un ruban de satin.
 - Découvrez les **talents de jardiniers** (ex : exposition tableaux) et participez à une visite guidée du jardin.
 - Profitez de **la boutique du jardin** qui sera ouverte de 14h à 17h exceptionnellement.

