

La Feuille de Chou n°36

Votre Petit Panier



- ✓ 400g de tomate mixte
- ✓ 1kg500 de courgette mixte
- ✓ 400g de poivron couleur
- ✓ 1 concombre mixte
- ✓ 400g de maïs épi
- ✓ 1 feuille de chêne ou laitue blonde
- ✓ 1 basilic petit bouquet

Votre Grand Panier



- ✓ 500g de tomate mixte
- ✓ 3kg de courgette mixte
- ✓ 800g de poivron couleur
- ✓ 1 concombre mixte
- ✓ 500g de maïs épi
- ✓ 1 feuille de chêne ou laitue blonde
- ✓ 1 basilic petit bouquet
- ✓ 1 aubergine mixte

Courgettes marinées

Ingrédients pour 2 portions : 2 courgettes moyennes, 1 gousse d'ail, 7 càs d'huile d'olive, 18 ml de vinaigre de vin blanc, jus d'1/2 citron, 10 feuilles de menthe, sel, poivre et piment d'Espelette. Pour décorer : grains de poivre rose, quelques feuilles de menthe

Préparation : Laver les courgettes et les couper très finement à l'aide d'une mandoline ou d'un éplucheur à légumes.

La marinade : Mélanger l'huile, le jus de citron et le vinaigre de vin blanc dans un bol.

Hacher les feuilles de menthe et l'ail (en très petits morceaux) avec un couteau. Les ajouter ensuite à la marinade, assaisonner de sel et de poivre et bien mélanger.

Prendre un grand plat et verser un peu de marinade au fond. Déposer ensuite des lamelles de courgettes en créant une première couche. Répéter l'opération (couche de courgettes + marinade) jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'ingrédients. Couvrir le plat d'un film plastique (vous pouvez aussi utiliser directement un récipient en verre hermétique) et laisser reposer les courgettes au réfrigérateur pendant au moins 3 heures.

Lorsqu'elles ont mariné, placer les courgettes dans un plat ou une grande assiette. Saler et poivrer (si besoin) et servir les courgettes en les décorant de baies roses, de piment d'Espelette et de feuilles de menthe. C'est prêt !

Méli-mélo de poivrons, tomates, courgettes à l'ail

Pour 4 portions : 400g de tomates, 400g poivrons de couleur, 2 courgettes, 5 gousses d'ail, huile d'olive, sel, poivre et piment d'Espelette.

Épluchez, lavez les gousses d'ail puis, sur une planche de cuisine, coupez-les en rondelles.

Pelez les courgettes et découpez-les également en rondelles. Lavez, coupez en quartiers puis, épépinez les tomates.

Lavez les poivrons. Épépinez-les puis, détaillez-les en lamelles. Dans une casserole au feu, chauffez le quart d'un verre d'huile d'olive. Dans cette huile chaude, mettez tous ces légumes puis salez-les. Versez à nouveau, le quart d'un verre d'huile sur le tout et couvrez.

Laissez cuire à feu vif pendant 10 min puis enlevez le couvercle de la Casserole. Réduisez l'intensité du feu puis, laissez mijoter pendant 20 min. Au moment de servir saupoudrez d'un peu piment d'Espelette ;

Chers tous,

Ces dernières semaines, 2 pots de départ ont été organisés pour célébrer dans la joie les nouvelles aventures d'Anna et Francis. Anna a passé plus de 2 ans au jardin et a rapidement trouvé sa place au sein du groupe. Après avoir suivi assidument les ateliers de français et informatique organisés chaque semaine au jardin, Anna a recherché un projet professionnel adapté à ses aspirations. Son goût pour la cuisine l'a amené à s'intéresser à la restauration scolaire et à obtenir un emploi pour se lancer à la Mairie de Massy.

Quant à Francis, 2 projets retenaient son attention, la réparation des vélos et la cuisine. Après plusieurs stages réalisés dans la restauration collective et auprès d'un spécialiste de la réparation de Vélo, Francis a fait son choix. Il débute ainsi la semaine prochaine une formation qualifiante de 6 mois en vue d'obtenir le titre professionnel d'agent de restauration et ainsi accéder à un emploi durable. Bravo à eux deux !

Notre journée portes – ouvertes du Samedi 30 septembre prend forme ! :

- Pour les grands et petits, nous stationnerons nos tracteurs à l'entrée du jardin et nous vous proposerons de vous prendre en photo sur nos tracteurs !
- Nous avons aussi sollicité un photographe qui passera prendre des photos de nos jardiniers les 2 prochaines semaines. Les photos seront exposées pour la journée portes ouvertes et remises ensuite aux jardiniers
- N'oubliez pas aussi de vous inscrire en famille à notre chantier de récolte des haricots le matin. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://jardindelimon.cocagnebio.fr/nos-actualites>

Enfin, nous vous en informions la semaine dernière. Vos formules d'abonnement standard permettent dorénavant de bénéficier de 4 annulations de paniers sans les reporter. Vos comptes en ligne ont été mis à jour et vous pouvez en profiter en toute autonomie.

De la part de toute l'équipe,

