

La Feuille de Chou n°37

Votre Petit Panier



- ✓ 1kg de tomate mixte
- ✓ 1kg500 de courgette mixte
- ✓ 2 aubergines
- ✓ 2 concombres mixtes
- ✓ 1 bouquet de persil

Votre Grand Panier



- ✓ 1kg de tomate mixte
- ✓ 2kg de courgette mixte
- ✓ 2 aubergines
- ✓ 3 concombres mixtes
- ✓ 500g de haricot couleur
- ✓ 1 salade
- ✓ 1 bouquet d'herbes aromatiques

Quiche courgette, aubergine tomate

Pour 4 portions ou 4 personnes : 1 pâte brisée, 2 tomates, 1 petite courgette, 1 petite aubergine, 50 g de gruyère, 15cl de crème liquide, 3 œufs, 3 càs d'huile d'olive, sel, poivre.

Préchauffer le four à 200 °C. Étalez la pâte brisée dans un moule à tarte. Piquez le fond avec une fourchette. Lavez la courgette, l'aubergine et les tomates. Coupez-les en petits cubes. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et ajoutez les légumes du sel et du poivre. Faites revenir à feu moyen pendant 10 minutes en mélangeant souvent. Cassez les œufs entiers dans un saladier avec la crème, le gruyère, du sel et du poivre. Mélangez à la fourchette. Disposez les légumes dans le fond de tarte et versez le mélange aux œufs par-dessus. Enfournez à 200°C durant 30 minutes environ.

Concombre au miel

Pour 6 personnes : 2 concombres 1 càs de miel liquide, 1 càs de vinaigre à l'échalote, 3 càs d'huile, persil ou autre aromate sel poivre et piment d'Espelette.

Délayez une cuillère à soupe de miel liquide, une cuillère à soupe de vinaigre et 3 cuillères à soupe d'huile, salez et poivrez.

Pressez le concombre, ajoutez-le à la sauce, mélangez et mettez au frais.

Au moment de servir, parsemez votre concombre au miel d'une cuillère à soupe de ciboulette ou d'estragon, ajouter un peu de piment d'Espelette.

Concombre menthe et miel au yaourt grec tartinade

Pour 4 portions : 150 g de concombre, 1 gousse d'ail, 10 feuilles de menthe, 300g de yaourt à la grec, 2 càc de miel, graines de sésame, gressins, crackers ou pain.

Lavez et coupez le concombre en deux, retirez les graines, émincez finement la chair. Pelez et dégermez l'ail, râpez-le. Lavez et ciselez finement la menthe. Réservez 2 ou 3 feuilles pour décorer.

Chers adhérents,

En cette période de rentrée, le jardin participe à de nombreux forums d'associations. Samedi dernier, le jardin était fièrement représenté au forum de Palaiseau par une brillante équipe composée de Christine en tant que responsable des adhérents, Sandrine en tant qu'adhérente et bénévole au jardin et Maria Clara en tant que salariée en parcours au jardin depuis novembre 2021 ! Cet évènement a constitué une formidable opportunité de présenter nos paniers de légumes bio, locaux et solidaires.

Vendredi dernier, nous avons reçu au jardin le service municipal de Jouy en Josas en présence de Madame Le Maire. C'est toujours une joie de présenter les multiples facettes de notre travail et d'échanger autour des défis sociaux, économiques et environnementaux de notre association.

A cela s'ajoutent des participations auprès de certains de points de dépôts existants comme au sein de l'entreprise Horiba et auprès de futurs points de dépôt que nous souhaitons lancer au centre social des Hautes Garennes à Palaiseau.

De la part de toute l'équipe,

