

## Votre Petit Panier



- ✓ 1kg de tomate mixte
- ✓ 400g de courgette mixte
- ✓ 400g de poivron couleur
- ✓ 400g de concombre mixte
- ✓ 1 botte de persil
- ✓ 1 botte d'herbe aromatique
- ✓ 250g de haricot vert ou couleur

## Votre Grand Panier



- ✓ 1kg500 de tomate mixte
- ✓ 600g de courgette mixte
- ✓ 1kg de poivron couleur
- ✓ 1kg de concombre mixte
- ✓ 1 botte de persil
- ✓ 1 botte d'herbe aromatique
- ✓ 1 salade feuille de chêne rouge

### Crumble aux tomates, poivrons et courgettes

Pour 3 personnes : Pour la pâte : 50 g de flocons d'avoine, 25 g de poudre d'amande, 25 g d'huile d'olive, sel, poivre  
 Pour la garniture : 500 g de tomates, 1 poivron de couleur, 250 g courgette, 4 càs d'huile d'olive, 1 branche de thym, 1 feuille de laurier, sel, poivre.

Passez la courgette sous l'eau et tranchez-la en petits tronçons. Faites revenir les morceaux de courgette dans une casserole chaude huilée avec du sel et du poivre.

Lavez et coupez les tomates en petits dés et versez-les dans la casserole avec le thym et le laurier.

Tranchez le poivron en cubes et ajoutez-le à votre préparation.

Mélangez les ingrédients dans la casserole sur feu vif jusqu'à obtenir une texture proche de la purée.

Pour la pâte à crumble, versez et mélangez les flocons d'avoine, la poudre d'amande et l'huile d'olive du bout des doigts afin d'obtenir une préparation friable. Versez la compotée dans un plat adapté au four puis ajoutez la pâte à crumble. Faites cuire le tout 25 minutes dans un four préchauffé 180 °C.

### Curry de courgettes au lait de coco

Pour 4 personnes : 2 courgettes, 40 cl lait de coco, 2 càs poudre d'amandes, 1 oignon jaune, 150 g riz basmati, huile d'olive, 2 càc d'huile de sésame, 1 càs de curry, 1 càs de sauce soja salée, sel et poivre.

Pelez les oignons puis ciselez-les finement. Coupez les courgettes en dés. Mettez un peu d'huile d'olive dans une sauteuse et faites-y revenir l'oignon.

Ajoutez les cubes de courgettes et 2 càc d'huile de sésame, laissez cuire 2 minutes.

Ajoutez le lait de coco, le curry en poudre, la sauce soja et 2 cuillères à soupe de poudre d'amandes.

Laissez mijoter pendant 15 minutes, rectifiez l'assaisonnement.

Servez bien chaud accompagné de riz basmati ou autre.

Chers adhérents,

Nous vous proposons cette semaine un beau panier qui regorge des trésors de l'été. La quantité de tomates est au rendez-vous grâce aux tomates que nous cultivons en plein champ pour compléter les récoltes de nos serres. Il est important pour nous d'indiquer que les tomates plein champ ont généralement la peau plus épaisse et qu'elles sont parfaitement adaptées pour réaliser des coulis. Nous proposons aussi dans les petits paniers des haricots verts du jardin. L'effort de récolte est difficile à soutenir en cette période de l'année mais nous nous accrochons pour répondre à vos attentes à tous. Pour poursuivre l'effort, nous vous attendons nombreux ce samedi matin pour notre chantier participatif. Nous avons besoin de vous !

[Parcelle de tomates plein champ](#)



[Parcelle de salades](#)



Nous avons aussi récolté les melons du jardin sous nos serres. Nous constatons que les melons ne sont pas particulièrement sucrés cette année en raison d'un relatif manque de chaleur pendant la période estivale. Nous préférons vous les proposer à la boutique à un prix bas ce jeudi et vendredi ainsi qu'à l'occasion de la journée portes-ouvertes de ce samedi 14 septembre.

Il est important pour nous de partager avec vous les efforts que nous réalisons pour adapter notre ferme maraîchère au dérèglement climatique et donc pour renforcer notre résilience. Notre parcelle de salades est un exemple concret. Cette parcelle est délimitée par une bande fleurie que nous avons semée au printemps qui permet d'attirer les insectes et auxiliaires de cultures. Nous ensauvageons la ferme et ressentons de la joie face à la beauté des fleurs qui s'ouvrent à nous ! Pour contenir l'enherbement, nous basculons progressivement vers l'utilisation de bâches tissées réutilisables 10 ans en lieu et place des bâches plastiques que nous étions obligées de jeter après les récoltes.

[Récolte de haricot en équipe](#)



Ce mercredi matin, nous avons accueilli chaleureusement Christelle qui vient nous prêter main forte en rejoignant l'équipe de nos jardiniers.

Pour rappel, nous vous attendons nombreux à la journée portes ouvertes du jardin ce samedi 14 septembre. Nous sommes dans les derniers préparatifs. Pour en savoir plus, rendez vous sur le site internet du jardin : [Nos Actualités](#)  
[| Jardin de Limon \(cocagnebio.fr\)](#)

De la part de toute l'équipe du jardin,



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