

# La Feuille de Chou n°38

## Votre Petit Panier



- ✓ 1kg de tomate mixte
- ✓ 1kg de courgette mixte
- ✓ 600g de poivron mixte
- ✓ 1 pak-choï
- ✓ 1 concombre mixte
- ✓ 1 chou-rave

## Votre Grand Panier



- ✓ 1kg de tomate mixte
- ✓ 1kg500 de courgette mixte
- ✓ 800g de poivron mixte
- ✓ 1 pak-choï
- ✓ 1 concombre mixte
- ✓ 1 chou-rave
- ✓ 1 aubergine
- ✓ 800g d'oignon blanc

### Salade de courgettes grillées, thym et citron

Pour 4 personnes : 2 courgettes, quelques brins de thym, le jus d'1/2 citron jaune, huile d'olive, 1 gousse d'ail, sel piment d'Espelette.

Préchauffer le four à 180°C (th.6). Laver, essuyez et taillez les courgettes à l'aide d'une mandoline.

Arrosez-les d'huile d'olive et enfournez-les pendant 6 à 8 minutes.

Dans un bol, mélangez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, ½ jus de citron, pressez l'ail, un peu de sel et de piment d'Espelette.

Ajoutez quelques feuilles de thym et arrosez les courgettes grillées. Parsemez de zestes de citron avant de servir.

### Pizza aux pak-choï aux crevettes à l'ail

Pour 2 à 4 personnes : pour la pâte un sachet de levure de boulanger, 500 g de farine, 333 g d'eau tiède, 10 g de sel.

Pour la garniture : 250 g de sauce tomate, 1 boule de mozzarella, 600 g de pak-choï, 300 g de crevettes de taille moyenne, 3 gousses d'ail, de l'huile d'olive, du basilic, sel, poivre et piment d'Espelette.

Préparer la pâte à pizza : mélanger la farine et la levure ajouter le sel et l'eau tiède. Bien mélanger. Malaxer et pétrir la pâte. Laisser reposer 30 minutes.

Étaler-la sur une plaque de cuisson munie d'un papier sulfurisé.

Egoutter et couper la mozzarella en morceaux, réserver. Peler, dégermer et émincer l'ail, réserver. Oter l'extrémité, laver, sécher et couper le pak-choï en lanières, réserver. Dans une poêle, faire revenir les crevettes dans un peu d'huile d'olive. Saler, poivrer et ajouter l'ail. Bien mélanger, débarrasser dans un bol, réserver. Dans la poêle, faire revenir le pak-choï dans un peu d'huile d'olive. Faire cuire 5 min, puis réserver.

Préchauffer votre four au maximum (mon four peut chauffer jusqu'à 230°C. Verser un peu de sauce tomate au centre, puis l'étaler avec le dos d'une cuillère à soupe. Assaisonner de poivre du moulin et de basilic. Répartir la mozzarella, le pak-choï, ainsi que les crevettes aillées. Saupoudrer de piment d'Espelette.

Enfourner puissance maximum 8-10 min environ suivant l'épaisseur et la taille de votre pizza, sortir la pizza du four.



Chers adhérents,

Toute l'équipe travaille ardemment à la préparation de la journée portes ouvertes du samedi 30 Septembre autour des 10 ans du jardin. Notre souhait est d'en faire un moment festif inoubliable et partagé avec nos salariés, le Conseil d'Administration et vous bien entendu !

Le matin, de 8h30 à midi, nous comptons sur les personnes volontaires pour nous aider à récolter haricots, courges et/ou pommes de terre. Vous êtes attendus à 8h30 autour d'un café. Tout le monde peut participer à partir de 12 ans.

12 d'entre vous se sont déjà inscrits. Nous ciblons un groupe de 30 personnes. Un atelier cuisine sera aussi organisé le matin en parallèle. Nous vous remercions de vous préinscrire sur le lien suivant : [cliquer ici pour vous inscrire](#)

Le midi nous organisons pour tous un déjeuner partagé avec la présence de Karim, adhérent du jardin et entrepreneur à vélo. Karim fera des **magnifiques pizzas bio avec les légumes du jardin** grâce à son four à bois. (4.90 € la part)



Dès 13h30, nous avons prévu des animations pour tous et aussi pour les enfants ! Des photos des jardiniers prises ces 2 dernières semaines seront exposées ainsi que des photos de l'abbaye. Deux de nos salariés, Frédéric et Maria Clara exposeront leurs tableaux. Nos amis d'Igny Vallée Comestible réaliseront un atelier pour découvrir le rucher et déguster le miel du jardin ! Des animations seront prévues pour les enfants (ex : photo sur le tracteur, chamboule tout !) ainsi que des visites du jardin.

Nous vous attendons nombreux au jardin pour célébrer dans la joie les 10 ans du jardin !

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