

## Votre Petit Panier



- ✓ 800g de pdt Azilis
- ✓ 600g de courge variée
- ✓ 1 botte de cresson
- ✓ 400g d'oignon rose
- ✓ 1 chou-rave
- ✓ 200g de mâche + roquette
- ✓ 1 salade oreille du diable

## Votre Grand Panier



- ✓ 1kg de pdt Azilis
- ✓ 1kg de courge variée
- ✓ 1 botte de cresson
- ✓ 600g d'oignon rose
- ✓ 2 choux-raves
- ✓ 200g de mâche + roquette
- ✓ 2 salades oreille du diable
- ✓ Soupe de courge

### Quiche au cresson et jambon cru

Pour 6 portions : 1 pâte brisée, 150 g de jambon cru, 1 botte de cresson (lavée et nettoyée), 2càc de moutarde, 3 œufs, 10 cl de crème fraîche liquide, 10 cl de lait, sel et poivre, de la noix de muscade.

Préchauffer le four à 210°C. Mettre la pâte dans un moule à tarte. Piquer la pâte avec une fourchette et badigeonner avec la moutarde.

Mixer le cresson (ou le couper extrêmement fin) et le mettre sur le fond de tarte. Couper le jambon en lanière et le mettre sur le cresson. Mélanger les œufs le lait et la crème, le poivre et la noix de muscade. Mettre ce mélange sur le cresson et le jambon et faire cuire au four 20 à 25 minutes. Servir avec une salade de mâche.

### Soupe de courge

Pour 4 portions : 500 g de courge, 1 oignon haché, 2 gousses d'ail hachées, 4 tasses de bouillon de légumes ou de poulet,

1 pomme de terre pelée et coupée en dés (pour épaissir la soupe), 1 cuillère à café de thym séché, 1/2 cuillère à café de muscade moulue, sel et poivre, au goût, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, crème fraîche (facultatif, pour garnir). Éplucher et couper la courge en morceaux. Retirer les graines et les fibres internes puis la couper en cubes d'environ 1 pouce.

Faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans une grande casserole puis ajouter l'oignon et l'ail haché tout en faisant revenir pendant quelques minutes, jusqu'à qu'ils deviennent translucides et légèrement dorés.

Ajouter les morceaux de courge, les dés de pomme de terre, le thym et la muscade dans une casserole puis assaisonner avec du sel et du poivre selon vos préférences.

Verser un bouillon de légumes ou de poulet dans la casserole puis porter le mélange à ébullition. Réduire le feu pour laisser mijoter.

Couvrir la casserole et cuire pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Utiliser un mixeur pour réduire le mélange en une soupe lisse et crémeuse.

Remettre la soupe dans une casserole et la réchauffer avant de la servir. Rectifier l'assaisonnement selon vos préférences en ajoutant plus de sel, de poivre ou autres épices.

Chers adhérents,

Le panier de la semaine est riche en verdure avec 1 botte de cresson et de la mâche. Dans les grands paniers, nous vous proposons de la soupe de courge réalisée à partir des courges du jardin et transformée à la conserverie de Marcoussis. A noter que les soupes ont une date de limite de consommation à fin novembre 2024. Nous vous encouragerons à la déguster sans tarder.

Dans les champs, les récoltes de navets et carottes se poursuivent dans des conditions de travail difficiles en raison des fortes pluies de la semaine dernière.

Notre ami bénévole du jardin, Philippe, est venu une nouvelle fois nous prêter main forte pour peaufiner l'aménagement de la boutique. Après être intervenu sur le montage des étagères et l'installation de la banque d'accueil de la boutique, Philippe nous a apporté son aide pour fabriquer et installer de grands panneaux en bois au-dessus des étals de fruits et légumes. Cet espace nous permettra de mieux indiquer leur provenance.

Merci Philippe !

Chaque année, le jardin de Limon consolide son partenariat avec la conserverie de Marcoussis pour transformer ses légumes d'été en produits transformés de qualité. Cette année, notre gamme s'étoffe avec du pesto, de la sauce tomate et ketchup BIO. Cette année, le jardin propose aussi pour la première fois **son miel en provenance de son rucher**. Vous pouvez retrouver nos produits à la boutique et également les commander sur notre site internet. Ils vous seront livrés dans vos paniers sur vos points de dépôt. Pour réaliser une commande, Rendez-vous sur le lien suivant : [Produits | Jardin de Limon](#)

Nous vous informons également que la boutique du jardin sera fermée le vendredi 1<sup>er</sup> novembre à l'occasion de la Toussaint.

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