



Votre panier de la semaine 20



Bilifou

1 botte d'aillet	1.50
1 kg de courgettes	2.50
0.5 kg pois mangetout	4.50
1 kg de pommes de terres	2.00
1 salade	1.00
1 botte de radis	1.50

Total Bilifou

13 Euros



Bélébélé

1 botte d'aillet	1.50
1 kg de courgettes	2.50
1 kg de fèves	4.00
0.6 kg de petits pois	4.80
2 kg de pommes de terres	4.00
1 salade	1.00
1 botte de radis	1.50

Total Bélébélé

19.30 Euros

Le coin des recettes...

Petits flans de courgettes et carottes

Ingrédients pour 4 personnes

2 carottes	1 crottin de chèvre
2 courgettes	20 cl de crème fraîche épaisse
4 œufs	2 cuillères à soupe de farine
Muscade	piment d'Espelette
sel & poivre	100 g de "fine de bacon"
Paprika	

Préparation

Préchauffer le four à 230 °C.

Peler les carottes - mais laisser la peau aux courgettes - et laver les légumes. Râper les légumes et les faire revenir dans une poêle environ 5 minutes. Assaisonner en fin de cuisson.

Pendant ce temps, battre les 4 œufs, la crème fraîche et la faine. Incorporer le bacon, la muscade, piment d'Espelette, sel & poivre. Ajouter à cette préparation les légumes revenus dans la poêle. Remplir 4 ramequins.

Trancher le chèvre en 4, puis déposer une rondelle au centre de chaque ramequin. Saupoudrer de paprika la rondelle de chèvre.

Mettre au four chaud environ 15 minutes.

Salade de pois gourmands, courgette, feta et amandes

Ingrédients pour 4 personnes

250 gr de pois gourmands	120 gr de feta
1/2 petite courgette (environ 100-150 gr)	2 oignons doux
20-25 gr d'amandes effilées (environ)	

Pour la vinaigrette : 3 càs d'huile de colza + 2 càs d'huile d'olive, 3 càs de vinaigre balsamique (ou du vinaigre de votre choix), sel, poivre.

Préparation

Laver les pois gourmands. Les faire blanchir dans de l'eau bouillante salée 3-4 minutes. Les récupérer, égoutter et laisser les refroidir.

En parallèle, couper la courgette en quatre dans le sens de la longueur, et détailler de fins quarts de rondelle.

Découpez la feta en petits dés, émincez les oignons doux.

Mélangez le tout dans un saladier et parsemez d'amandes effilées.

Salade d'asperges aux pois gourmands et aux saint jacques

Ingrédients pour 6 personnes

1 botte d'asperges vertes	12 noix de saint jacques
100g de pois gourmands	1 pincée de sucre en poudre
50g de roquette	2 Cas d'huile d'olive
1 avocat bien mur	Sel et poivre

Pour la vinaigrette aux agrumes : 4 cas de jus d'orange, de citron vert et jaune, 1 cas de sauce nuoc nam et 1 cac de vinaigre de riz, 1 cas de sucre, du poivre et un petit piment haché et épépiné.

Préparation

Nettoyer les légumes.

Plonger les asperges dans une eau bouillante salée durant 3 minutes. Ajouter les pois gourmands 20 secondes avant la fin.

Égoutter les légumes et les rafraîchir dans une eau glacée. Égoutter et réserver.

Dans un grand saladier, déposer la roquette et ajouter les asperges et les pois. Dénoyauter l'avocat et le mettre dans la salade coupe en gros morceaux. Citronner les noix de saint jacques et les saupoudrer de sucre. Saler et poivrer.

Faire chauffer l'huile et y faire dorer les noix.

Ajouter les noix à la salade. Arroser de vinaigrette aux agrumes. Mélanger.

Pour la vinaigrette, il suffit de mélanger tous les ingrédients.

A noter

Les radis et pommes de terre viennent des **Serres des Anglois**, le reste est de notre production.

Les **paiements du mois de mai** seront prélevés cette semaine (pour les adhérents en prélèvement automatique).

Nous pouvons maintenant accueillir de nouveaux adhérents! N'hésitez à continuer à en parler autour de vous!

Et toujoursPensez à apporter un sac pour récupérer vos légumes!



Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoar Cocagne »





Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur... la fleur de courgette!

La fleur de courgette est aussi belle que bonne. En effet, en plus de produire de bonnes courgettes, le plant de courgette offre également de grosses fleurs comestibles. Sucrées ou salées, plusieurs recettes existent et vous surprendront par leur originalité !

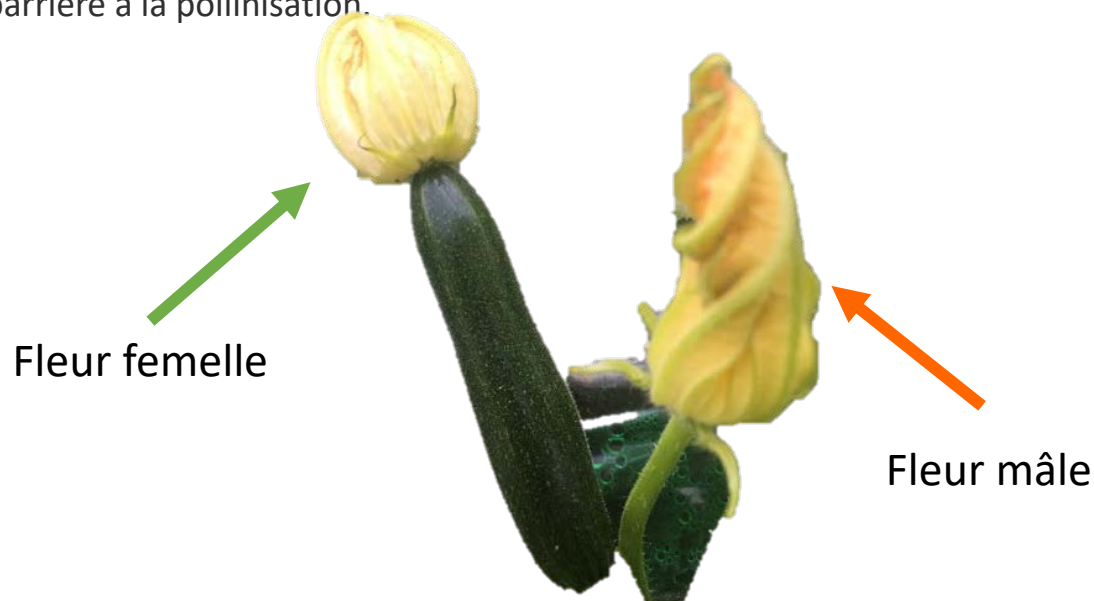
Description de la fleur de courgette

La floraison survient d'avril à octobre. La courgette fait de grosses fleurs orangées qui sont parfois aussi grosses qu'une main !

On différencie les fleurs mâles des fleurs femelles :

- La fleur **mâle** est portée par une tige longue et fine et possède les étamines, petites tiges à l'intérieur de la fleur, qui portent le pollen.
- La fleur **femelle** a une tige plus trapue, à l'image d'une mini-courgette. Elle renferme le pistil, organe sexuel femelle qui accueille le pollen. C'est la fleur femelle qui donnera la courgette.

Remarque : les fleurs mâles apparaissent généralement avant les fleurs femelles, parfois avec un décalage important, ce qui peut d'ailleurs être une barrière à la pollinisation.



Fleur de courgette : suggestions de dégustation

Les fleurs de courgette sont un plat typique de la région niçoise. Fleurs mâles et femelles se dégustent de la même manière.

Sucrées ou salées, vous pouvez déguster vos fleurs de courgette poêlées, en beignets ou encore farcies.

Pour les préparer, il faut supprimer le pistil dans la fleur femelle, et les étamines dans les fleurs mâles. Cette opération n'est pas obligatoire mais étamines et pistils ont parfois un goût amer.

Bon à savoir : la fleur de courgette vous apportera de la vitamine C.

Où trouver des fleurs de courgette ?

La courgette fleurit à partir du mois d'avril, jusqu'au mois d'octobre dans les meilleurs cas. C'est à ce moment-là que l'on peut la trouver sur les marchés. On ne la trouve cependant que très rarement car sa consommation est peu répandue en France. L'idéal est de s'y prendre à l'avance et de demander directement au producteur ses fleurs de courgette.

Conseil : si vous avez l'occasion de choisir vos fleurs, prenez les sèches et lisses.

Plus pratique encore : récolter ses fleurs de courgette au jardin à la demande. Il faut bien sûr pour cela avoir mis des plants de courgette au potager. La courgette fait partie de l'espèce *Cucurbita pepo*, variété pepo, tout comme la citrouille. On ne récolte en général que les fleurs mâles pour laisser les courgettes se développer. En effet, si vous retirez les fleurs femelles, vous n'aurez aucune chance de déguster vos courgettes. Pour la même raison, on laisse toujours quelques fleurs mâles au potager, afin que les femelles puissent être fécondées par leur pollen grâce aux insectes.

Conseil : l'idéal est de laisser le temps à la pollinisation avant de récolter les fleurs. Elles se récoltent tôt le matin alors qu'elles sont encore fraîches et ouvertes.

Conservation de la fleur de courgette

La fleur de courgette est très fragile et ne se conserve que 1 ou 2 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Pour les récoltes au jardin, mieux vaut donc avoir plusieurs plants pour obtenir une récolte suffisante.

Il est possible de les congeler en mettant un morceau de papier sulfurisé à l'intérieur de la fleur pour que les pétales ne se collent pas. Mais la fleur est fragile et peut donc se casser à la décongélation. L'idéal est donc de les consommer rapidement. Une prochaine feuille de chou vous donnera plusieurs idées pour cuisiner les fleurs de courgettes !

Quelques actus du Jardin... ●●●

Ca bouge dans l'équipe!

Damien qui faisait partie de la première équipe de salariés, arrivé le 22 mai 2017 vient de partir en formation pour être soudeur! Nous lui souhaitons bonne continuation! Nous accueillons ce mois-ci **Jordan** dans l'équipe! Et nous sommes en recrutement de 2 autres ouvriers maraîchers, pour atteindre 11 salariés.

Jean-Raymond, notre bénévole congolais (dont nous avons parlé dans une de nos toutes premières feuilles de chou) est de retour au Jardin. Il a pu lancer sa production maraîchère au Congo et est de passage en France pour 6 mois.

Dans un autre registre ... **Savane** a donné naissance à 4 chatons! La maman et les bébés se portent bien. Photos à suivre...

A vos agendas

Le 22 juin après midi, nous organiserons l'inauguration du Jardin! Une occasion de fêter tout ce qui a été accompli depuis 1 an et de se retrouver autour de visites, d'animations et ... Nous vous en dirons plus très prochainement!

Et nous aurons sûrement besoin de bonnes volontés!

1 an

