



## Votre panier de la semaine 22



1 botte de carottes	3.00
1 kg de courgettes	2.80
0.6kg de fèves	2.40
0.5kg d'haricots verts	4.00
1 salade	1.00

**Bilifou**

Total Bilifou

**13.20** Euros



1 botte de carottes	3.00
1 concombre	1.80
1.2kg de courgettes	3.36
1 kg d'épinards	5.00
1kg de fèves	4.00
2 salades	2.00

**Bélébélé**

Total Bélébélé

**19.16** Euros

## Le coin des recettes

### Gaufr'o légumes

Ingrédients pour 8 personnes

3 pommes de terre moyennes	20cl de crème fraîche
2 carottes	20cl de lait
1 grosse courgette	40g de farine
60 g de comté râpé	60g de Maïzena
4 œufs	2 càs d'huile d'olive
Sel, poivre	

### Préparation

Pelez et râpez les pommes de terre, les carottes et les courgettes. Mettez l'huile à chauffer dans une poêle. Ajoutez tous les légumes et faites cuire entre 5 et 8 minutes en remuant de temps en temps. Salez et poivrez. Préchauffez l'appareil à gaufres. Dans un saladier, mélangez la farine, la Maïzena, la crème, les œufs et le fromage râpé. Ajoutez les légumes et mélangez. Huilez les plaques de l'appareil à gaufres, versez 3 cuillères à soupe de préparation et laissez cuire quelques minutes. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Dégustez chaud, accompagné d'une salade verte.

### Courgettes en escabèche

Ingrédients pour 6 personnes

750g de courgettes	5 feuilles de sauge
1 gros oignon	2 morceaux de sucre
1 gousse d'ail	20 cl de vin blanc sec
8 baies de genièvre	20cl de vinaigre fruité
2 feuilles de laurier	Huile d'olive
Sel, poivre	

### Préparation

Mettez un filet d'huile d'olive à chauffer dans une grande poêle. Ajoutez les courgettes finement émincées et faites-les revenir à feu moyen pendant 10 minutes. Transférez-les dans un grand plat évasé. Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans la poêle et faites-y revenir l'oignon émincé et l'ail pelé et écrasé. Mélangez et laissez refroidir pendant 10 minutes. Ajoutez les baies de genièvre, le laurier et la sauge. Salez et poivrez, puis mélangez. Incorporez le sucre, le vin blanc et le vinaigre. Portez à ébullition puis laissez frémir la marinade pendant 5 minutes. Versez la marinade brûlante sur les courgettes. Laissez refroidir et servez frais comme accompagnement ou en guise d'entrée.

## A noter

Les carottes proviennent d'Aquamara (Saintes), le reste est de notre production.

**A noter dans vos agendas :** Nous serons présents à « **la foire aux anguilles** », les **16 & 17 juin prochain**, au Thou. N'hésitez pas à venir nous voir et à nous envoyer vos amis!

**Et toujours , le 22 juin l'inauguration du Jardin!**

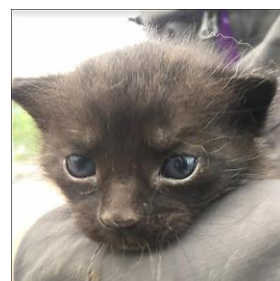
La saison est bien lancée maintenant, plantations, récoltes....nous avons toujours **besoin d'aide bénévole** si le cœur vous en dit ....du lundi au vendredi de 8h à 17h....et parfois le weekend!

## Carnet rose

4 chatons sont nés sous les pieds de tomates!



2 noirs, 1 roux et un Isabelle!



Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »





## Juin au jardin !

## Les légumes de saison... ●●●

L'été arrive et le jardin connaît l'une des plus belles périodes de l'année. Les fleurs se parent de leurs plus beaux attraits, les arbustes sont en pleine croissance, les fruitiers laissent présager la qualité de la récolte à venir alors que le potager vous offre déjà de beaux légumes.

Semis, plantation, désherbage et traitement des fruitiers, beaucoup de travaux de jardinage sont à réaliser en juin.

### Flours

Il est encore temps de planter les annuelles qui fleuriront cet été et cet automne.

On peut semer les annuelles qui fleurissent l'été mais aussi les annuelles qui fleurissent à l'automne.

Supprimez les fleurs fanées des autres plantes au fur et à mesure afin de stimuler l'apparition de nouvelles fleurs.

En cas de forte chaleur et s'il ne pleut pas, arrosez régulièrement en privilégiant un arrosage le soir pour éviter une évaporation trop immédiate.

Pour les plantes achetées en pot ou en conteneur, il est encore temps de les planter à condition d'arroser régulièrement car leurs besoins sont plus importants.

Enfin, coupez court le feuillage de vos fleurs à bulbes lorsqu'ils ont jauni. Il est en effet préférable d'attendre ce moment afin qu'ils aient le temps de continuer leurs réserves pour l'année suivante.

Enfin, supprimez les fleurs fanées au fur et à mesure afin de stimuler l'apparition de nouvelles roses.

### Potager

#### Semis en place :

Le mois de juin offre la possibilité de semer directement en place et en terre.

On retrouve ainsi la betterave, les carottes, la chicorée, le concombre, la courgette, les haricots, la laitue, les navets, la pastèque, le persil, les poireaux, les pois, et les radis.

Ces légumes, que l'on peut également semer avant le mois de juin, auront l'avantage, en étant semé maintenant, d'offrir une récolte assez tardive.

#### Plantation au potager :

C'est aussi le moment de mettre en terre vos légumes d'été et d'automne comme les aubergines, le concombre et cornichons, les courgettes, les poivrons les poireaux d'automne, les tomates et les courges.

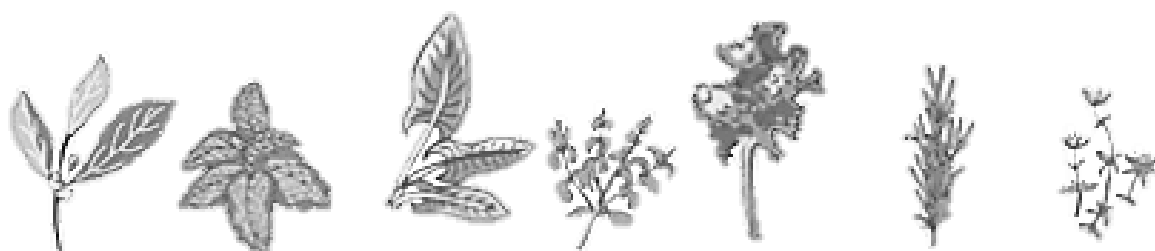
Pour les légumes qui ont déjà été semés et commencent à produire, il faut entretenir en désherbage régulier.

Prenez soin aussi d'arroser dès que le sol est sec tout en évitant, comme pour les rosiers, de mouiller le feuillage.

## JUIN



Aneth Basilic Cerbeuil Ciboulette Coriandre Cresson Estragon



Laurier Menthe Oseille Origan Persil Romarin Thym



Ail Artichaut Brocoli Carotte Citron Cerise Echalote Bêve



Fraise Framboise Haricot vert Navet Petit pois Poivron Oignon radis tomate



Asperge Blette Chou Chou rave Courgette Epinard



Fenouil Laitue Melon Patate Rhubarbe