



Votre panier de la semaine 29



0.5 kg d'aubergine	1.75
1 concombre	1.80
0.4kg de haricots verts	3.20
1kg de tomates rondes	2.80
0.5kg de tomates cerises	3.50

Bilifou

Total Bilifou

13.05 Euros



1kg de blettes	3.30
1 concombre	1.80
0.7kg de courgettes	1.75
0.5kg de poivrons	2.50
2 salades	2.00
1.5kg de tomates rondes	4.20
0.5kg de tomates cerise	3.50

Bélébé

Total Bélébé

19.05 Euros

Le coin des recettes

Parmesane d'aubergine

Ingrédients pour 4 personnes

500g de coulis de tomates	120g de parmesan râpé
2 ou 3 aubergines	2 œufs
1 bouquet de basilic effeuillé et ciselé	huile d'olive
Sel & poivre	

Préparation

Préchauffez le four à 200°C (th 6/7).

Pelez les aubergines puis coupez les en longues tranches fines. Mettez un filet d'huile d'olive à chauffer dans une poêle et faites dorer les tranches sur les deux faces. Si nécessaire, procédez en deux ou trois fois. Salez et poivrez les aubergines frites.

Mélangez les œufs avec le parmesan et le basilic. Déposez au fond d'un plat allant au four un tiers du coulis de tomates, puis une couche d'aubergines et un peu du mélange œufs-parmesan. Poivrez généreusement.

Alternez les couches et terminez par une couche de coulis de tomates.

Saupoudrez de parmesan, arrosez d'un filet d'huile olive et enfournez pour 30 minutes de cuisson.

Servez tiède ou froid.

Coulis de tomates

1 kg de tomates mûres à point	1 càs d'huile d'olive
2 oignons	1 feuille de laurier
2 gousses d'ail	1 bonne pincée d'origan
½ bouquet de basilic	1 pincée de sucre

Préparation

Retirez le pédoncule des tomates. Lavez-les, puis plongez-les 1 minute dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les, pelez-les, épépinez-les et coupez la chair en dés. Pelez l'oignon et l'ail, puis hachez-les. Lavez, effeuillez et ciselez le basilic.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et faites-y revenir l'oignon et l'ail. Ajoutez les tomates, le laurier, l'origan et le basilic. Salez et poivrez.

Portez à ébullition sur feu vif, puis poursuivez la cuisson sur feu moyen 25 minutes environ, jusqu'à obtention d'une sauce épaisse. Incorporez le sucre et mélangez bien. Passez la sauce au mixeur pour obtenir un coulis. Ce coulis se conserve quelques semaines dans une boîte hermétique au réfrigérateur.

Poivrons marinés

Ingrédients pour 4 personnes

3 poivrons	1 càc de vinaigre
2 gousses d'ail pelées et écrasées	poivre vert
15cl d'huile d'olive	sel

Préparation

Préchauffez le grill du four. Déposez les poivrons entiers dans un plat et faites-les cuire sous le grill pendant 30 minutes, en les retournant une ou deux fois.

Lorsque la peau est noircie, sortez les poivrons du four, laissez refroidir quelques secondes puis épluchez-les. Supprimez les pédoncules, coupez les poivrons en deux et ôtez les graines.

Coupez la chair des poivrons en lanières. Rincez et égouttez.

Déposez-les dans le plat de service, salez et poivrez. Ajoutez l'ail et le vinaigre. Mélangez. Recouvrez d'huile d'olive, couvrez et laissez reposer pendant au moins deux heures au frais avant de servir en salade, à l'apéritif ou en accompagnement.

Pour un plat plus complet, vous pouvez ajouter des tomates, des œufs durs, des olives, du piment, des filets d'anchois, de la mozzarella ou des copeaux de parmesan.

A noter

Cette semaine tous les légumes proviennent du Jardin.

Rappel : Vous pouvez venir acheter des légumes complémentaires à vos paniers lors des deux journées de vente, que vous ayez votre panier le mardi ou le vendredi!

Et comme toujours n'hésitez pas à nous faire part de vos remarques, avis, suggestions, recettes....Ce jardin est aussi le vôtre!



Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoar Cocagne »





Juillet au jardin . . .

Le potager en juillet

Au mois de juillet, le potager se transforme en une véritable auberge espagnole. Des légumes de toutes sortes cohabitent, les uns s'en vont, les autres arrivent. Pour la plupart d'entre eux un binage régulier sera de mise car les mauvaises herbes débarquées au jardin depuis juin ne sont pas prêtes à décamper. Il faudra également penser à arroser régulièrement, de préférence le soir pour éviter que l'eau ne s'évapore, et prenant soin de ne pas mouiller les feuilles pour éviter les maladies. Et pour que l'eau pénètre plus facilement, griffez la terre pour casser la croûte.

Butter : pommes de terre, haricots

(dès que les premières feuilles sont bien développées).

Tailler : concombres, courgettes, tomates



Semer : carottes et radis

(toujours en semant toutes les deux semaines pour une récolte régulière), **laitues, choux, navets.**

Pensez également à profiter d'une parcelle de jardin vide pour semer vos engrais verts.

Quand le mois de juillet arrive, les pieds de tomates ont beaucoup grandi, il est donc nécessaire de vérifier que les tuteurs sont suffisamment grands et solides pour les soutenir, d'autant plus qu'ils courberont plus facilement avec le poids des fruits. Si vous surprenez l'apparition de gourmands, pincez-les immédiatement.

Le jardin d'ornement en juillet



Le jardin d'ornement est probablement la partie de votre jardin qui sera la plus éprouvée, les fleurs supportant mal la chaleur. Il faut donc aider vos fleurs à supporter la chaleur orageuse qui les étouffent au mois de juillet en arrosant régulièrement (il n'est pas nécessaire d'arroser tous les jours non plus). Pour que l'eau pénètre bien, commencez par nettoyer vos massifs et par biner et sarcler votre sol. Encore une fois, mieux vaut arroser le soir, mais aussi vérifier la météo pour être sûr qu'il ne pleuve pas le lendemain, les plantes ont certes soif, mais ce n'est pas une raison pour les noyer.

Le moment est venu de tuteurer vos dahlias et vos glaïeuls pour les aider à ne pas courber sous la force des vents orageux de juillet. Palissez également les plantes grimpantes.

Si vous partez en vacances, pensez à couper toutes les fleurs de vos rosiers et autres arbustes à fleurs pour bénéficier d'une nouvelle floraison au retour.

Pour de nombreuses plantes, le mois de juillet est le mois de la multiplication :

Bouture : hortensias

Division de touffes : primevères et iris

Récolte des graines : giroflées, lupins, ancolies et pavots

Récolte des bulbes du printemps

Enfin, il vous faudra semer la plupart de vos bisannuelles comme les digitales, les pensées, les myosotis, et les pavots qui seront à repiquer au mois de septembre.

Le verger en juillet



Pour les retardataires, il est encore temps de passer à la taille des arbres fruitiers. Pour les arbres en fruits, veillez à retirer tous les fruits en excès. Même si cela fait toujours mal au cœur, mieux vaut sacrifier quelques fruits que de voir toute la récolte s'envoler, victime de la propagation d'une maladie. Eclaircissez entre autres les poiriers et les pommiers.

Ce mois-ci, le framboisier attendra beaucoup de vous et demandera une attention toute particulière. Ses racines peu profondes ne lui permettent en effet pas d'aller puiser de l'eau dans le sous-sol lorsque le temps est trop sec. Par temps de grandes chaleurs, pensez à l'arroser abondamment et à le pailler. Débarrassez-le également des cannes ayant déjà donné du fruit.

Bien que ne fructifiant que dans quelques mois, la vigne réclame déjà un entretien régulier.

Au jardin . . .

Les récoltes de certains légumes tels la courgette, le concombre ou la tomate sont abondantes. Certains d'entre eux, moins calibrés, plus mûrs, plus gros...sont parfaits pour la confection de coulis, ratatouille ou autres préparations mijotées. C'est pourquoi nous vous proposerons à la vente les mardis et vendredis, **des colis de légumes « déclassés », à des prix inférieurs.**

Quant aux légumes que nous ne pouvons pas vendre, nous en donnons une partie à des associations locales et **nous vous réservons également une surprise très bientôt....**