



Votre panier de la semaine 28



Bilifou

0.6kg d'aubergine	2.10
1 concombre	1.50
0.55kg de haricot vert	4.40
1 salade	1.20
0.25kg de tomate cerise	1.75
1.2kg de tomate ancienne	5.40

Total Bilifou

16.35 euros



Bélébélé

1kg d'aubergine	3.50
0.9kg de blette	2.97
0.7kg de courgette	1.75
0.9kg d'haricot vert	7.20
1.5kg de tomate classique	4.20
0.5kg de tomate cerise	3.50

Total Bélébélé

23.12 euros

Le coin des recettes

Moelleux au chèvre et à la courgette

Ingrédients pour 5 personnes

200g de courgette
100g de fromage frais
150g de farine
1 œuf
1 cac de levure
4 cl d'huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation

Préchauffez le four à 180°C (th.6.7).
Lavez et râpez la courgette, dans un saladier, mélangez la farine, la levure, le sel et le poivre.
Dans un autre récipient, à l'aide d'une fourchette, écrasez le chèvre frais, ajoutez, l'huile, l'œuf, la courgette râpée et mélangez délicatement.
Incorporez la farine, levure, sel, poivre, mélangez de nouveau.
Beurrez les moules à muffins ou autres moules de votre choix, déposez dans chaque empreinte votre préparation, enfournez pour 30 minutes environ.
Sortez les moelleux du four et laissez-les légèrement refroidir.
Vous pouvez déguster vos moelleux tièdes ou froids accompagnés d'une salade par exemple.

Blettes à la tomate

Ingrédients pour 6 personnes

600 g de bettes
425 ml ou 400 g de tomates concassées ou pulpe de tomate
1 oignon ou 100 g
12 olives noires dénoyautées
1 cuil. à soupe ou à table d'huile d'olive
1 cuil. à soupe ou à table d'origan séché
1/2 cuil. à soupe ou à table de purée d'ail
1/4 de cuil. à café ou à thé de curcuma
poivre noir

Préparation

Coupez le bas des bouquets ou le bout des tiges puis faites des tronçons de 3 cm environ.
Mettez les morceaux de bettes dans le panier d'une cocotte minute puis lavez-les bien sous l'eau ou plongez le panier dans la cuve de l'évier.
Faites cuire 8 minutes à la cocotte minute à partir de la montée en pression.
Pendant la cuisson des bettes, préparez la sauce:
Faites chauffer à feu moyen l'huile dans une sauteuse.
Epluchez l'oignon et coupez-le en fines lanières.
Faites cuire l'oignon environ 2 minutes. Coupez les olives en rondelles ou en deux.
Ajoutez les tomates concassées, la purée d'ail, l'origan, le curcuma et le poivre. Mélangez et faites mijoter jusqu'au moment où les bettes sont cuites.
Versez les bettes, mélangez pour que les bettes soient bien enrobées avec la sauce.
Faites encore mijoter 2 minutes avant de servir.



Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France

Petit rappel, merci de ne pas emporter les cagettes et de vous munir d'un sac. Si vous avez des cagettes en trop nous sommes preneurs !

De même nous récupérons les contenants des tomates cerises afin de les réutiliser après lavage, de même que les élastiques (utilisés pour les légumes en bottes). N'hésitez pas à nous les rapporter (au jardin ou sur les points de dépôt) . Merci beaucoup d'avance!

Actus Jardin !

Depuis une semaine déjà, un nouveau chantier a débuté au Jardin. Deux nouvelles serres vont voir le jour. L'une d'elle sera mise en culture pour les légumes d'hiver et la seconde sera destinée à produire des plants, pour le jardin et à terme pour la vente.



Préparation des tranchées d'irrigation par Dimitri, le chef de culture



Mise en place de la structure des serres par Mario, Jacques, Dimitri et Philippe (pour les premiers adhérents du Jardin, peut-être reconnaitrez vous Philippe, le 1^{er} chef de culture du Jardin, venu en renfort de Saint Nazaire. Merci à lui 😊)

Merci !

Un énorme merci aux premiers bénévoles, David, Sabine, Delphine, Diane, Laurent, qui sont venus au Jardin pour désherber, récolter ou implanter les serres. N'hésitez pas si vous voulez venir nous aider!

