



Le coin des recettes . . .

Salade de tagliatelles de courgettes

Ingrédients pour 4 personnes

2 courgettes
1/2 bouquet de coriandre
1 gousse d'ail
1/2 citron
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
sel, poivre

Préparation

Laver les courgettes, les couper en 2 et enlever les pépins au milieu. A l'aide d'un économe ou d'une mandoline, couper les courgettes en longues lamelles. Hacher la coriandre (ou une autre herbe). Peler l'ail, enlever le germe et la hacher finement ou même l'écraser.

Presser le jus du 1/2 citron.

Mettre sur les courgettes, la coriandre, l'ail, le jus de citron et l'huile d'olive. Saler. Poivrer. Mélanger le tout, couvrir et laisser reposer au réfrigérateur minimum 30 min.

Servir frais

Soupe de courgettes à l'avocat et crevettes

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de courgettes
2 avocats mûrs
3 crevettes par personne
Sel et poivre noir moulu
Pour garnir :
1 pincée de paprika
Oignon vert (uniquement la partie verte) ou ciboulette

Préparation

Laver les courgettes, écarter les extrémités et les couper en cubes. Pas besoin d'être parfait, mais plus ou moins de la même taille.

Mettre les courgettes dans une casserole et couvrir d'eau à ras.

Porter à ébullition, puis laisser cuire de 5 à 10 minutes jusqu'à ce que les courgettes soient tendres. Réserver et laisser tiédir.

Couper les avocats et enlever le noyau.

Réunir dans le bol du blender les courgettes avec l'eau de cuisson et les avocats coupés en morceaux. Réserver quelques tranches d'avocat pour la décoration.

Mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse. Si elle est trop épaisse, ajouter un peu d'eau (mais petit à petit).

Saler et poivrer selon votre goût et mixer à nouveau.

Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Gaspacho tomate, poivron et concombre

Ingrédients pour 4 personnes

1/2 concombre
1 poivron
5 tomates
50g de pain de mie
1/2 oignon
2 gousses d'ail
10cl d'huile d'olive

3 cl de vinaigre de Xérès
1 branche de menthe fraîche
4 pincées de sel fin
4 tours de moulin à poivre
½ Piment oiseau
10 g de sucre en poudre

Préparation

Epluchez et tailler le concombre, l'oignon et les tomates en gros morceaux. Émincer l'ail après l'avoir épluché et retiré le germe central.

Épépiner le poivron et le piment, puis les couper en lamelles.

Hacher la menthe.

Émietter le pain de mie dans un bol, puis le mélanger avec l'huile d'olive et le vinaigre.

Verser dans le bol d'un mixeur tous les légumes et les herbes. Ajouter le concombre, la mie de pain avec l'huile, le vinaigre et le sucre. Rectifier l'assaisonnement, mixer finement puis placer au réfrigérateur. Servir très frais dans des assiettes froides.

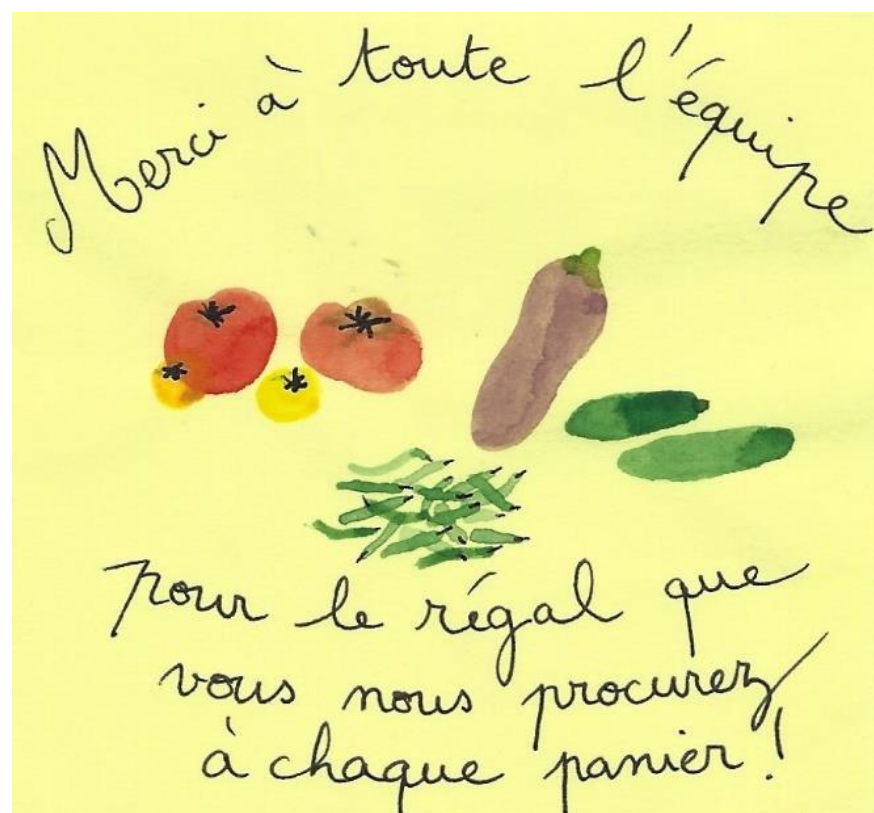


Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France

Merci ! ●●●



Vous êtes nombreux à nous envoyer des gentils petits mots mais avec de magnifiques illustrations on adooooore!

Merci à vous de votre fidélité et enthousiasme à toute épreuveet aussi de votre compréhension dans les moments plus difficiles par le Jardin!

Nous avons le plaisir d'accueillir ce-mois ci de nouveaux adhérents à La Rochelle, st Vivien et au Jardin!

C'est une bonne nouvelle car la vente de paniers est essentielle à la survie de l'association!

Cagettes

**Nous sommes toujours en recherche de cagettes en bois (non marquées) de toute tailles . N'hésitez pas à nous en apporter si vous en avez où si vous pouvez nous en trouver !
Merci d'avance!**



Coup de pouce

La Ferme de La Houlette très récemment ouverte en production de fromage de brebis bio rencontre actuellement un souci de distribution de ses 200 magnifiques fromages tous les jours (après de très gros efforts pour trouver des terres, se financer et former, et Covid en prime).

Pour les aider c'est urgent, simple et agréable : achetez leurs produits dans les points de vente, ou mieux directement à la Ferme fades@orange.fr

Appel à bénévoles

Une dizaine de bénévoles est venue nous prêter main forte pour le désherbage, les récoltes et le montage des serres. Si vous êtes disponibles vous pouvez nous rejoindre. Toute aide sera la bienvenue. Idéalement le matin du lundi au vendredi. Si nous sommes plusieurs , 1 ou 2h une fois par semaine devraient suffire!

N'hésitez pas à nous envoyer un mail si vous êtes intéressés ou à vous inscrire sur le sondage
<https://framaforms.org/benevolat-au-jardin-1593030282>