



### Le coin des recettes

#### Courgettes jaunes farcies à la polenta

*Ingrédients pour 4 personnes*

4 courgettes rondes

80 g de polenta

0,5 c. à c. d'origan

Sel ou sel fin

4 c. à s. de parmesan

1,5 c. à s. d'huile d'olive

40 cl d'eau

#### Préparation

Coupez les chapeaux des courgettes. Creusez la chair à l'intérieur des courgettes, mixez-la, salez et ajoutez l'origan. Faites la revenir dans une poêle avec un peu d'huile.

Faites bouillir l'eau salée puis ajoutez la polenta et laissez cuire environ 5mn sur feu moyen sans cesser de mélanger. Retirez du feu, ajoutez l'huile d'olive et le parmesan et mélanger dans la poêle avec la chair des courgettes.

Farcissez les courgettes évidées avec cette préparation de polenta. Replacez les chapeaux au-dessus et déposez vos courgettes farcies dans le plat où se trouve la chair de courgettes mixées. Enfouez 30mn à 200°C.

#### Salade de courgettes jaunes

*Ingrédients pour 4 personnes*

4 Petites courgettes jaunes

1 Bouquet de basilic

6 cuil. à soupe Huile d'olive

1 cuil. à café Grains de sésame

Sel, Poivre

#### Préparation

Coupez les courgettes en tranches. Faites-les cuire 10 min à la vapeur. Laissez refroidir. Dressez les courgettes dans un plat.

Parsemez de basilic ciselé, de grains de sésame. Arrosez d'huile, salez, poivrez et servez.

#### Mille-feuille aubergine-tomate au bleu d'Auvergne

*Ingrédients pour 4 personnes*

2 aubergines

4 tomates

1 bouquet de basilic

1 bleu d'Auvergne

10 cl d'huile d'olive

1 branche de thym

sucre en poudre

sel, poivre

#### Préparation

Préchauffez le four à 200°C.

Tranchez les tomates. Déposez-les sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Salez, poivrez et saupoudrez de sucre en poudre.

Arrosez d'un filet d'huile d'olive et parsemez de thym. Enfouez pendant 10 minutes. Retournez les tranches et remettez au four 10 minutes.

Coupez les aubergines en rondelles. Faites-les revenir 10 minutes à la poêle dans de l'huile d'olive en les retournant à mi-cuisson. Salez et poivrez puis réservez.

Découpez le bleu d'Auvergne en fines tranches.

Préchauffez le four à 180°C.

Réalisez les mille feuilles en superposant une rondelle de tomate, une tranche de bleu d'Auvergne puis une rondelle d'aubergine. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des tranches de légumes, en terminant par une tranche de fromage. Salez, poivrez et piquez les mille feuilles avec des pics en bois.

Placez-les sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Enfouez pendant quelques minutes, jusqu'à ce que le fromage soit légèrement fondu.

Dégustez tiède.



Retrouvez-nous sur notre page  
Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01  
Agriculture France



L'été, c'est l'époque du désherbage!  
Un travail laborieux mais nécessaire. Nos salariés prennent soin des carottes actuellement. Vous pourrez constater le travail méticuleux effectué sur 55 rangs de 50 m de long chacun!  
Les cultures sont principalement désherbées à la main et avec quelques outils mécaniques comme le pousse-pousse.



## Départ ●●●



Yohann Marion 24 ans – ouvrier maraîcher

**Quand es-tu arrivé au Jardin ?** Je suis arrivé en avril 2020, orienté par la Mission Locale. C'était pendant le confinement. Je n'avais jamais travaillé en maraichage mais j'étais très content d'avoir trouvé un boulot pendant cette période. Le Jardin était comme un sanctuaire de liberté alors que tout le monde était enfermé. Je n'étais pas stressé par le COVID. »

**Tu as très rapidement voulu faire les livraisons des paniers sur nos points de dépôts, pourquoi?** « J'aimais être autonome, gérer mon circuit, respecter les horaires. Je me souviens du premier trajet avec le nouveau camion ; j'étais très fier de l'inaugurer et je le bichonnais ! J'espère que vous continuerez à vous en occuper après mon départ! »

**Tu peux nous en dire plus sur ton futur travail ?** « A la base, j'étais fixé sur la mécanique automobile, mais j'ai un ami en Vendée qui m'a dit qu'il y avait du boulot là-bas. Alors j'ai cherché et j'ai eu une proposition pour travailler dans une usine de menuiserie alu et PVC pour volets et portes près des Herbiers. J'étais prêt à bouger alors j'ai saisi l'opportunité. On a trouvé une maison et on a déménagé ce weekend. Peut-être qu'un jour je passerai mon CAP de mécanique auto ! »

**Que garderas-tu comme souvenirs du Jardin ?** « Je me souviens du moment où on a tous passé la gaine électrique sur près d'1km . C'était dur mais on était tous ensemble et c'était chouette et la chaleur sous les serres, c'est pas facile à supporter ! Mais sinon le jardin m'a beaucoup aidé, j'ai appris à être plus autonome et j'ai appris à utiliser la sarcluse et débroussailleuse. J'aime beaucoup débroussailler, ça m'apaise et j'aime quand c'est propre ! Ca va me manquer le Jardin ! »

## A noter dans vos agendas

La commission animation de la commune du Thou organise son

### FORUM DES ASSOCIATIONS

le samedi 4 septembre 2021 de 15 h à 18 h (en extérieur, près des commerces)

Cette manifestation sera l'occasion de faire découvrir les différentes activités associatives de la commune.

Au cours de cet après-midi, une scène ouverte sera mise à disposition pour les musiciens/chanteurs/compteurs qui voudraient venir exprimer leur talent.

Les habitants de la commune arrivés depuis octobre 2018 seront invités à venir et partager le verre de l'amitié en fin d'après midi.