



RESEAU COCCAGNE

Feuille de Chou 389

Semaine 32



Contenu du panier



AUBERGINE POIVRON CONCOMBRE

COURGETTE TOMATE SALADE

Recette de la semaine

COUCOUS AUX LEGUMES

Ingrédients :

1 grosse aubergine
2 grosses courgettes
2 poivrons
4 c. à s. d'huile d'olive
200g de semoule
450 ml de bouillon de légumes
bouillant
50 gr. de beurre
2 c à s. de fines herbes
mêlées (menthe, persil,
coriandre...)

Sauce au yaourt

125 gr de yaourt grec
1 gousse d'ail pilée
½ c. à s. de jus de citron
1 c. à s. d'huile d'olive

Préparation :

Coupez l'aubergine et les courgettes en tranches de 5 mm d'épaisseur et les poivrons en lamelles. Faites les griller dans une poêle 3 à 4 min de chaque côté. Procédez en plusieurs fois.

Pendant ce temps, préparez la semoule. Versez la semoule dans un plat résistant à la chaleur, ajoutez le bouillon de légumes bouillant, couvrez et laissez reposer 5 min. Aérez les grains avec une fourchette et ajoutez le beurre, les fines herbes, le jus de citron, du sel et du poivre selon votre goût.

Préparez la sauce au yaourt. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients. Salez et poivrez. Servez cette sauce à part.

LES JARDINS DE CONTRAT « Roucheux »

37530 MONTREUIL EN TOURAINE

Tél. : 02.47.30.05.56

Site Internet : www.jardinsdecontrat.fr

eMail : infos@jardinsdecontrat.fr

La Vie de la Ferme

Bonjour à toutes et à tous,

Nous espérons que vous passez un agréable été !?

De notre côté la ferme reste en activité malgré une diminution certaine du nombre de paniers au mois d'août ! Pas le temps de s'ennuyer entre désherbage, cueillette, semis, soin des chevaux, fabrication de bardeaux, montage de la nouvelle chambre froide, entretien du site, préparatifs de la fête de la courge, ... Certains sont déjà de retour de vacances, d'autres en profitent en ce moment et d'autres les attendent toujours...

Une chose marquera l'été à la ferme : l'invasion de pucerons. Nous avons perdu la majorité de la culture de pastèques. Il n'y aura donc pas de pastèques à la rentrée, désolé pour ceux qui en rêvaient déjà...



Après s'être attaqué aux poivrons, ces derniers se dirigent vers les pieds d'aubergines et de concombres, le combat n'est donc pas fini !

Il est possible que certains légumes soient collants dû à un traitement au savon noir, lavez-bien vos légumes.

Pour finir sur de bonnes notes, nos trois petits chats ont de nouveaux frères et sœurs et le premier melon a été dégusté ce matin, il était délicieux !

En attendant de se retrouver à la fête de la courge, bonne semaine et portez-vous bien !!!



Fête de la Courge

Dimanche 12 septembre 2010



<http://fetedelacourge.wordpress.com/>

Nous ne refusons aucune aide, si vous souhaitez participer à cette fête, venez retrouver l'équipe de bénévoles ! Une réunion sera organisée à la rentrée, nous vous tiendrons informés de la date ultérieurement.

Pensez au concours « Faites de la courge » et venez avec votre courge la plus étonnante ! Qu'elle ait poussé dans votre jardin, qu'elle soit en papier mâché, en terre cuite, colorée, ... TOUT EST PERMIS !!!

Nous espérons vivement votre présence !

L'équipe des Jardins