Les JARDINS de COCAGNE de FLEURANCE

La feuille de chou n°110

Paniers des 3 et 6 Septembre 2019

Vive la rentrée !!!

C'est la rentrée… la fin des vacances scolaires d'été qui durent près de 2 mois. C'est la déprime, la fin du monde, pour des milliers d'écoliers, collégiens et lycéens... Mais le malheur des uns, fera toujours le bonheur des autres :
Comme le dit si bien mon gendre préféré (je n'en ai qu'un), la rentrée scolaire c'est le début des vacances pour les parents !! ☺

Au jardin, le travail n'a de cesse et les récoltes abondent !!
Nous sommes fiers de la qualité que nous offrons à vos paniers et de pouvoir l'égayer de toutes ces couleurs et variétés ☺

Notre été aura été courageux, tumultueux, orageux parfois…
Nous reviendrons volontiers, lors de nos prochaines feuilles de chou, vous racontez nos belles réussites comme nos préoccupations ☺

Nous vous remercions chaleureusement, chers adhérents, de toutes vos belles remarques sur le contenu des paniers et plus particulièrement, à cette charmante adhérente, qui a sû rendre toute sa créativité au déballage de son contenu ☺ (photo ci-dessus)

Merci également de faire vivre notre petit étal par l'achat de nos excédents de culture, qui pourra nous permettre d'investir sur du matériel qui nous fait défaut… et qui allègerait de la pénibilité déjà inévitable en maraîchage.
Nous vous rappelons que des colis coulis sont toujours disponibles, ainsi que ratatouille ou toute autre de vos envies à des prix très avantageux ☺

A ce propos, et dans le cadre de cours de transformations de nos légumes que nous souhaitons apporter à nos salariés, nous sommes en quêtes de contenants.
Si chez vous vous avez trop de pots à confitures ou autres, nous sommes preneurs et vous remercions de votre participation active ☺

« On commence à vieillir quand on finit d'apprendre»
(proverbe japonais)

Très belle semaine à tous ☺

IPNS

Les JARDINS de COCAGNE de FLEURANCE

Suivez l'actu du jardin sur Facebook

Les Jardins de Cocagne de Fleurance

Contact par Tel **06.81.48.76.32**
ou jardinsdecocagne@orange.fr

Un Panier de légumes BIO & Solidaires chaque semaine

Contenu des Paniers

Cette semaine dans votre panier		Petit panier	Grand panier
Tomates	Kilo	1 Kg	1 Kg
Poivrons	Kilo	4 Pièces	4 Pièces
Aubergines	Kilo	3 Pièces	3 Pièces
Haricots verts	Kilo	500 g	500g
Concombre	Pièce	1	1
Oignons d'été	Botte		4/5
Fraises ou T. cerise	Bqtte		1
Une courgette ronde vous est offerte ☺			
Quantité d'articles		5	7

Poivrons farcis au fromage blanc et au chèvre

Les ingrédients / 4 personnes

2 poivrons
1 pot de fromage blanc
1 bûche de fromage de chèvre
Ciboulette fraîche à volonté
Poivre – Sel

la préparation

Préchauffez le four à 180°C (th.6).
Coupez les sommités des poivrons de façon à pouvoir les évider de leurs graines.
Mélangez dans un bol le fromage blanc, la ciboulette finement ciselée, le sel et le poivre et tout autre épice, à votre convenance. Ajoutez le fromage de chèvre coupé en petits dés. Fourrez les poivrons de cet appareil et enfournez pour 30-45 min. Une pure régalade ☺

Beignets d'aubergines

les ingrédients / pour 6 pers.
3 aubergines (bringelles)
2 oeufs
250 g de farine
3 dl d'eau
2 pincées de levure
1 pincée de safran ou curcuma - 1 cuillère à soupe d'huile sel et poivre - 2 gousses d'ail – Thym

la préparation

Dans un bol, mélanger la farine, les oeufs, l'huile, le poivre, le thym effeuillé, le safran, la levure et le sel jusqu'à formation d'une pâte épaisse. Verser l'eau petit à petit en tournant vivement. Laisser reposer pendant 1 heure.
Peler l'ail et l'écraser en purée. Couper les aubergines en rondelles d'1/2 cm d'épaisseur environ. Dans une marmite, mettre 1 cuillère à soupe d'huile, ajouter les aubergines et l'ail. Saler et poivrer. Faire revenir 5 à 6 minutes.
Après cuisson, plonger les rondelles dans la pâte et enfin dans l'huile chaude d'une friteuse.
Pour finir, faire frire 3 à 4 minutes jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés.

Aubergines parmiggiana (version légère)

Ingrédients / pour 4 personnes

3 belles aubergines
5 tomates
150 g de parmesan râpé
1 branche de thym
½ bouquet de basilic
quelques brins de romarin
2 oignons
2 gousses d'ail
1 cuillère à soupe d'huile d'olive - 1 pincée de sel

La préparation

Préchauffer le four à 180°. Laver les aubergines. Retirer le pédoncule et trancher les aubergines dans la longueur (environ 1, 5 cm d'épaisseur). Les déposer sur un papier sulfurisé sur la plaque du four. Laisser les tranches d'aubergine cuire 30 min en les retournant à mi-cuisson. Pendant ce temps, couper les tomates en deux pour les épépiner (juste les presser délicatement dans les mains pour extraire le jus et les pépins). Les couper en dés. Hacher l'oignon et l'ail.
Dans une cocotte, mettre à chauffer l'huile et faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter les tomates taillées en dés, le basilic ciselé, le romarin, le thym effeuillé. Saler. Laisser cuire 20 min en remuant de temps en temps.
Pour finir, dans un plat à gratin, verser un peu de sauce tomate, saupoudrer de parmesan puis ajouter une couche d'aubergine. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par une couche de sauce tomate saupoudrée de parmesan. Gratiner au four 15 min et gouter à toutes ces saveurs Terres du Sud ☺

IPNS