



Votre panier de la semaine 28



Bilifou

| | |
|------------------------|------|
| 1 botte de betterave | 2.80 |
| 0.4kg de pâtisson | 1.00 |
| 0.4kg de poivron | 2.00 |
| 1 salade | 1.00 |
| 1kg de tomate ancienne | 4.50 |
| 250g de tomate cerise | 1.75 |

Total Bilifou

13.05 euros



Bélébélé

| | |
|-------------------------|------|
| 1 botte de carotte | 3.00 |
| 0.7kg de chou pointu | 2.80 |
| 0.8kg de courgette | 2.00 |
| 0.8kg de haricot vert | 6.40 |
| 0.4kg de poivron | 2.00 |
| 1kg de tomate classique | 2.80 |

Total Bélébélé

19.00 euros

Le coin des recettes

Poêlée de pâtisson aux pommes de terre

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 pâtisson
- 4 pommes de terre
- 12 tomates cerises
- 1 poivron
- 1 oignon
- thym, romarin, estragon, sel, poivre
- huile d'olive

Préparation

Préchauffer le four à 180°C ou thermostat 6.
Laver le pâtisson et les pommes de terre (vu que l'on garde la peau) fractionner le pâtisson en 4, retirer les graines puis le découper en cubes, faire de même pour les pommes de terre. Faire revenir les cubes de pâtisson dans une poêle quelques minutes avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils prennent une belle coloration.
Déposer les sur un papier absorbant, les saler et faire pré cuire les pommes de terre à la place.
Ajouter l'oignon en dés et le poivron frais découpé en rondelles, saler, poivrer puis remuer. Remettre le pâtisson, le thym, le romarin, remuer en les faisant sauter dans la poêle.

Salade de chou pointu

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 chou pointu
- 1 pomme
- 1/2 citron
- 1 carotte
- 1 càs de purée d'amandes blanche
- 3 càc de moutarde
- 1 càs de sauce soja
- 3 càs d'huile d'olive

Préparation

Couper finement le chou pointu à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau.
Laver, éplucher et râper la carotte.
Couper la pomme en dés.
Dans un bol, mélanger la purée d'amandes, la moutarde, la sauce soja, l'huile d'olive, le jus de citron et un peu d'eau suivant la texture souhaitée.
Mélanger les légumes, la pomme et la sauce dans un grand saladier et servir!

Infos paniers

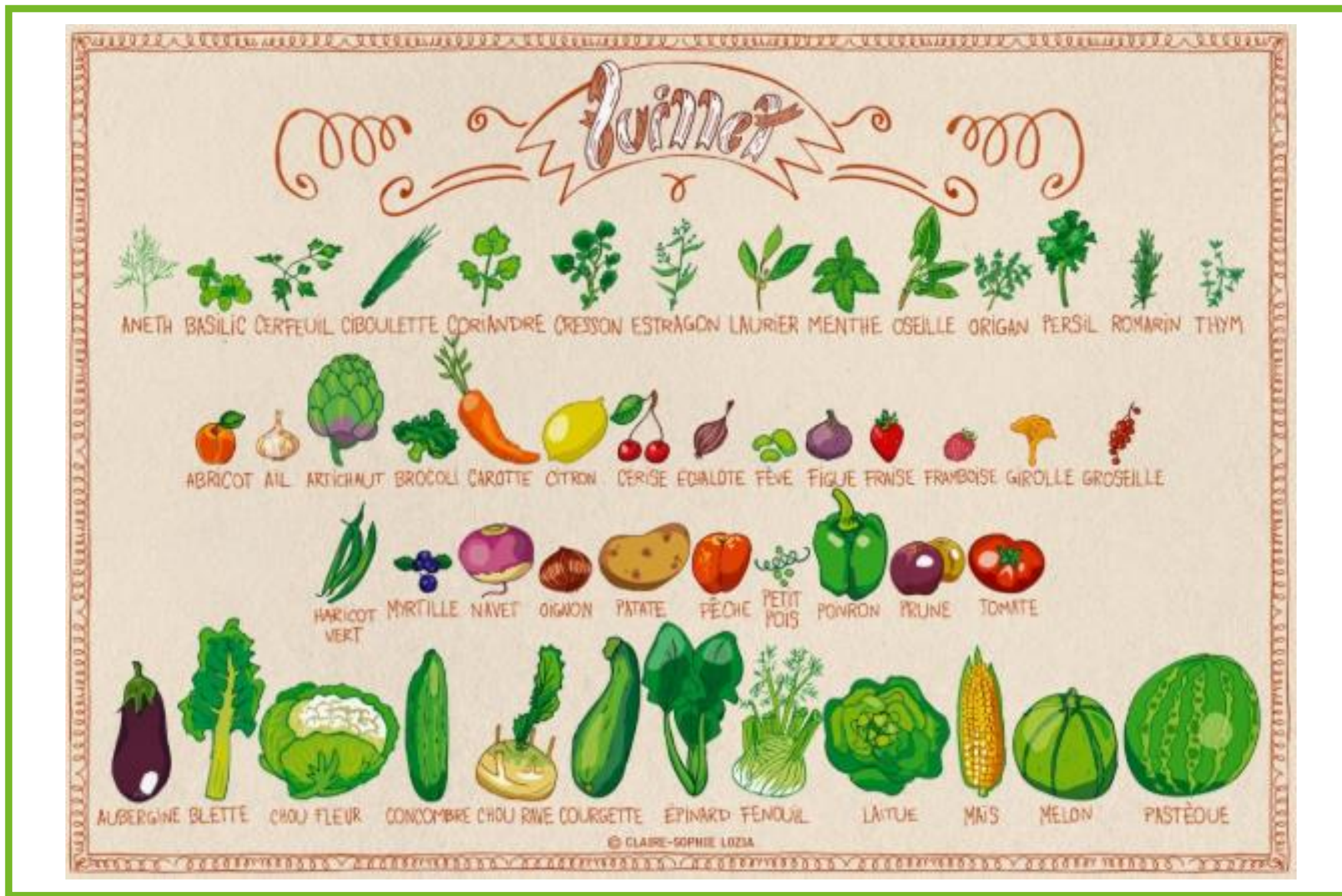
- Tous les légumes proviennent du Jardin
- Pour les nouveaux adhérents, quelques infos sur le retrait des paniers :
 - Pensez à prendre un contenant pour récupérer vos légumes
 - Pour pouvez reporter 5 fois votre panier dans l'année. Merci de nous prévenir au plus tôt de vos souhaits de report
 - Si vous êtes en retard, nous pouvons vous laisser le panier sous le tunnel, pour les adhérents retirant leurs légumes au Jardin



Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoaar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France



A faire dans votre jardin ● ● ●

Au jardin en juillet : que planter, semer et faire en juillet ?

Le potager en juillet

Au mois de juillet, le potager se transforme en une véritable auberge espagnole. Des légumes de toutes sortes cohabitent, les uns s'en vont, les autres arrivent et certains sont en cours de voyage. Ce mois sera donc le mois de la maintenance, il va falloir gérer tout ce petit monde et faire en sorte que chacun ait ce dont il a besoin. Pour la plupart d'entre eux un **binage régulier** sera de mise car les mauvaises herbes débarquées au jardin depuis juin ne sont pas prêtes à décamper sans que l'on ne leur donne un petit coup de binette au derrière. Il faudra également penser à **arroser régulièrement**, de préférence le soir pour éviter que l'eau ne s'évapore, et prenant soin de ne pas mouiller les feuilles pour éviter les maladies. Et pour que l'eau pénètre plus facilement, griffez la terre pour casser la croûte.

Butter : pommes de terre, haricots (dès que les premières feuilles sont bien développées).

Tailler : concombres, courgettes, tomates

Semer : carottes et radis (toujours en semant toutes les deux semaines pour une récolte régulière), laitues, choux, navets.

Pour obtenir des têtes d'artichauts bien grosses et tendres, vous pouvez inciser l'artichaut juste en dessous de sa tête, et y insérer un crayon.

Mais heureusement, votre travail sera largement compensé puisque vous pourrez d'ors et déjà récolter et déguster vos carottes, petits pois, radis, ail et laitues.

Le verger en juillet

Pour les retardataires, il est encore temps de passer à la taille des arbres fruitiers. Pour les arbres en fruits, veillez à retirer tous les fruits en excès..

Eclaircissez entre autres les poiriers et les pommiers.

Ce mois-ci, le framboisier attendra beaucoup de vous et demandera une attention toute particulière. Ses racines peu profondes ne lui permettent en effet pas d'aller puiser de l'eau dans le sous-sol lorsque le temps est trop sec. Bien que ne fructifiant que dans quelques mois, la vigne réclame déjà un entretien régulier. Dégagez notamment les jeunes grappes, et couvrez-les éventuellement d'une pochette pour éviter qu'ils ne se fassent harponnés par des oiseaux affamés.