



# La Feuille de Chou

## Coin de la Chargée d'Insertion

Quelques mouvements parmi les jardiniers ces dernières semaines : tout d'abord nous souhaitons la bienvenue à Denis et Ambroise qui ont rejoint l'équipe de jardiniers depuis le début du mois de juillet. Dans le même temps, Jean-Philippe (en juin) ainsi que Renaud (début juillet) n'ont pas souhaité renouveler leur contrat de travail dans le domaine du maraichage pour se consacrer à d'autres projets personnels et professionnels. Enfin, deux bonnes nouvelles concernant les parcours professionnels des jardiniers : Roxana a été retenue pour un CDI d'employée polyvalente de restauration collective, de même qu'Emmanuel qui est retenu pour un CDD d'ouvrier agricole dans les bauges pour 2 mois dans un 1<sup>er</sup> temps avec une perspective de renouvellement par la suite. Ils ont tous deux été recrutés suite à des périodes d'immersion en entreprise où ils ont fait leur preuve et pu mettre en œuvre leur compétences et leurs aptitudes professionnelles. Bravo à tous et bonne continuation.

Je profite de cette feuille de chou pour souhaiter un bel été et de bonnes vacances à tous les adhérents légumes ainsi qu'aux jardiniers qui le seront bientôt. Ces vacances seront bien méritées après l'effort de ces dernières semaines pour assurer plantation et semis des légumes automnaux, de même que récolte des légumes de vos paniers actuels ainsi que l'entretien des cultures ; tout cela sous une forte chaleur ! Je terminerai en saluant le courage de ceux qui restent et qui ne partent pas dans l'immédiat.

Floriane, Chargée d'Insertion

### Informations sur les reports :

En cette période de congés, vous avez la possibilité de reporter 3 paniers pendant votre absence :

Pensez à bien anticiper les demandes, le dimanche soir au plus tard, et de noter les semaines de non livraison et les semaines de report (double panier), par exemple : 0 s 31 – double s 32

Ou si vous ne désirez pas de report, veuillez nous le préciser.

Merci beaucoup par avance.

### Votre panier

*Pour un grand panier*

- 2.3 kg Courgettes
- 2 kg Aubergines
- 2 kg Pommes de terre
- 1 kg Carottes
- 3.6 kg Tomates
- 0.5 kg Ail
- 4 Poivrons
- 3 Concombres
- 1 Persil

*Pensez à laver vos légumes à l'eau du robinet, avant de les consommer.*

### La Recette de la semaine

Crumble de courgettes,  
tomates et poivrons

- 200 g de farine
- 2 courgettes
- 2 poivrons rouges
- 3 tomates
- 50 g de parmesan
- 100 g de beurre salé
- 1 branche de thym
- huile d'olive
- piment doux, sel, poivre

Préparation : 15 min Cuisson : 45 min  
Préchauffez le four à th.6 (180°C). Lavez soigneusement les légumes. Épépinez les tomates et les poivrons. Coupez les tomates en petits dés sur une planche de cuisine. Retirez les membranes blanches des poivrons, puis détaillez-les en petits cubes. Tranchez ensuite les courgettes en menus morceaux. Déposez vos légumes dans un plat allant au four. Répartissez au-dessus un filet d'huile d'olive. Assaisonnez en sel et poivre selon votre convenance. Découpez le beurre en petits dés. Râpez le parmesan. Réalisez ensuite votre crumble, en versant dans un saladier, la farine, les dés de beurre, le parmesan râpé, une ½ c. à café de piment doux, la branche de thym effeuillée. Mélangez le tout du bout des doigts jusqu'à ce que la pâte devienne grumeleuse. Recouvrez les légumes du crumble. Enfouissez pour une cuisson de 40 min. A la sortie du four, passez votre préparation le sous le grill pendant 5 min.



## Prévisions légumes semaine prochaine

Pommes de terre  
Tomates  
Aubergines



Les carottes fraîchement récoltées jeudi matin  
vont directement dans vos paniers



Les aulx vont être préparés pour rejoindre les  
carottes, tomates et autres légumes de vos paniers



Ci-dessus les belles tomates qui garniront vos paniers cette semaine.



Sylvain en plein désherbage des betteraves...



... pendant que Rodrigue est en  
plantation des salades...



... et que les carottes poussent  
tranquillement sous leur film bio  
qui les protègent.