

Mercredi 20 et jeudi 21 juillet 2022



ÉCHO COCAGNE

« *Au Jardin, je me cultive* »
Parole de jardinier



Vous avez besoin de légumes,

Ils ont besoin d'un travail !



ENSEMBLE CULTIVONS LA SOLIDARITÉ !

**Le Jardin de Cocagne Angevin - La Bouvarderie -
49124 St Barthélemy d'Anjou
Tél : 02 41 93 19 19 - mail : contactcocagne@jdca49.org**



Mon panier de légumes :

Panier à 8 €

- Aubergine (400 g)
- Courgette (600 g)
- Concombre (1 pièce)
- Poivron (200g)
- Pomme de terre (600 g)
- Tomate (700 g)

Panier à 11 €

- Betterave (600 g)
- Concombre (1 pièce)
- Courgette (800 g)
- Poivron (100 g)
- Pomme de terre (800 g)
- Tomate (1,5 kg)

Panier à 16

- Ail (200 g)
- Aubergine (600)
- Betterave (500g)
- Courgette (800 g)
- Concombre (1 pièce)
- Poivron (200 g)
- Pomme de terre (600 g)
- Tomate (1,5 kg)
- Tomate cerise (1 barquette)

La recette

(Préparation pour 4 personnes)

- Pour la pâte à crumble :

- 100 g de beurre
- 100 g de farine
- sel

- 1 kg de courgette
- 100 g de parmesan râpé

Basilic /échalote/huile d'olive/sel et poivre

- Crumble aux courgettes

-1 Laver et râper les courgettes, les faire revenir à la poêle avec un peu d'huile d'olive, les échalotes et le basilic, le sel, le poivre, laisser cuire 5 à 10 min.

- 2 Égoutter les courgettes, inclure le parmesan.

- 3 Préparer la pâte à crumble en mélangeant le tout jusqu'à l'obtention de sable épais.

- 4 Mettre les courgettes dans un plat à tarte huilé, recouvrir de la pâte émiettée.

- 5 Mettre au four 25 min environ à 180°C.



LES ÉCHOS DE LA SEMAINE 29

Nous vous proposons :



**Colis de 5 kg de
tomate: 12 €**



**Colis de 3 kg de
courgette: 5,50 €**

shutterstock.com - 599512891



**Site internet : <http://www.jardin-cocagne-angers.org/>
Mail : contactcocagne@jdca49.org Tél : 02 41 93 19 19**



Des légumes tout l'été !

Le Jardin de Cocagne Angevin reste ouvert tout l'été.

*Venez et faites connaître notre marché.

Le marché est ouvert à tous, le vendredi à la Bouvarderie à St Barthélémy d'Anjou entre **10 H et 18 H 30.**

ATTENTION :

Les semaines n°31 et 32 soit du 1 au 12 août 2022,

la distribution des paniers se fera exclusivement le vendredi sur notre site à la **Bouvarderie entre 10 H et 18 H 30.**

Si vous souhaitez venir chercher votre panier à la Bouvarderie pendant ces deux semaines, informez nous par mail :

s.dieumegard@jdca49.org

Sans information de votre part les paniers seront reportés à la fin de votre abonnement.

MERCI et bel été à tous !

