

Jeudi 12 août 2021

Feuille de chou n° 1079

Contenu des paniers :



Petits paniers : salade, courgette, concombre, aubergine, poivron, tomate cerise, tomate, basilic

Grands paniers : Salade, courgette, concombre, aubergine, poivron, tomate cerise, mini concombre, tomate, maïs, basilic

Est-ce possible de nous ramener les barquettes de tomates cerise et de mini concombre svp? Merci d'avance!

Des tomates de toutes les couleurs dans vos paniers!

Voici un petit focus sur les différentes variétés que vous avez le plaisir de déguster dans vos paniers cet été.



Tomate Lesbos :
Variété précoce de tomate ronde de couleur orange. Cette belle plante se distingue par son fruit de couleur orange brillant. On apprécie aussi sa bonne qualité gustative et sa bonne tenue après récolte.



Tomate ananas :
Variété d'antan tardive et côtelée. Elle est caractérisée par son très gros fruit charnu, avec peu de graines. On apprécie sa chair dense, juteuse et très sucrée.



Tomate Noire de Crimée :
Variété d'antan côtelée, son fruit charnu et savoureux est de couleur rouge foncé pourpre.



Tomate rose de Berne :
Variété précoce de tomate ronde charnue à peau fine, à la fois très sucrée et très parfumée.



Tomate green zebra :
caractérisée par son fruit vert zébré à chair très juteuse



Tomate ochsenherz orange (cœur de boeuf orange)
caractérisée par son très beau fruit en forme de cœur pointu, de couleur jaune ou flammée de rouge. La peau est fine et le fruit juteux.



Tomate fleurcette :
gros fruit rouge en forme de cœur, très charnu, contenant peu de graines



Tomate andine cornue :
Allongée, anoue, fruit très parfumé, sans acidité, avec une chair ferme.



Tomate cerise green envy :
Fruits verts savoureux et très sucré, prenant une coloration progressive jaune citron à maturité.



Tomate cerise orange fizz :
Caractérisée par sa belle couleur orangée et un très bon goût sucré.



Tomate Cerise black cherry :
Elles sont caractérisées par leur coloration rouge acajou à maturité.

WANTED

Nous sommes à la recherche de bocaux en verre de 500ml environ. Si en vous en stock, c'est super! Merci d'avance!

-4 dalles "Béton" ou gravillonnées 50 X 50 pour caler notre parasol "Paniers" et protéger vos petits pétons



Et peut être après



Retrouvez les recettes du moment sur notre [site!](#)



Quiche courgette, aubergine et poivrons



- 1 pâte brisée
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 poivron
- 3 œufs
- 20 cl de lait
- 20 cl de crème liquide
- 50g de fromage râpé
- Quelques feuilles de basilic
- Sel, poivre

Préchauffez votre four à 180° C. Faites précuire la pâte 10 min. Épluchez le poivron et émincez-le. Lavez l'aubergine et la courgette et coupez-les en fines rondelles.

Faites revenir les légumes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez. Dans un saladier, battez les œufs avec le lait, la crème et le basilic. Salez et poivrez. Répartissez les légumes sur la pâte, parsemez-les de fromage râpé et versez la préparation à base d'œufs. Enfouissez 35 min.

Fajitas aux légumes d'été grillés

Ingédients : 4 personnes

- 4 tortillas
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 poivron
- 2 oignons rouges
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de jus de citron
- persil ciselé
- sel, poivre

Nettoyez tous les légumes. Coupez la courgette et l'aubergine en tranches. Mélangez le tout avec l'huile d'olive, le jus de citron, le persil ciselé, du sel et du poivre dans un saladier.

Répartissez les légumes sur les tortillas. Dégustez sans attendre.

J'annule mes 7 paniers pour l'année 2021

Faire un don à Plaine de Vie

Plaine de Vie
42 rue du Chemin vert 95460 Ezanville
01.39.35.27.36
adherents@plainedevie.org
www.plainedevie.org
Fb: Plaine de Vie