

Feuille de Chou n°254

-La petite gazette réalisée par les Jardinières et Jardiniers en parcours insertion-



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°29
Du 16/07 au
22/07/2018

271 route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 marachersdelacoudraie-quimper@orange.fr

www.panierbiolacoudraie.org

Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Tomate	ancienne	Kg	5.50 €	0.800 kg	4.40 €	0.800 kg	4.40 €
Courgette		Kg	3.50 €	0.720 kg	2.50 €	0.720 kg	2.50 €
Persil		Botte	0.90 €	1 b.	0.90 €	1 b.	0.90 €
Salade		Pièce	1.20 €	1 p.	1.20 €	1 p.	1.20 €
Oignon		Kg	2.80 €	0.200 €	0.55 €	0.200 €	0.55 €
Tomate	cerise	Bq	2.20 €			1 bq.	2.20 €
Concombre		Pièce	1.00 €			1 p.	1.00 €
PDT		Kg	3.00 €			0.750 kg	2.30 €
Total					10.00€		15.50€

*La composition du Mesclun peut varier d'une fois à l'autre. Pour plus d'informations reportez vous à la Feuille de chou n° 201.



Le légume de la semaine et sa recette



Flans de courgettes

Personnes : 4 Préparation : 30 min Temps de repos : 25 minutes

- 400g de courgettes coupées en dés
- 1 cuillère à soupe de fines herbes (persil par exemple) finement ciselées
- 1 gousse d'ail pelée et hachée
- 2 œufs + 2 jaunes
- 15 cl de lait
- 2 pincées de noix de muscade râpée
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre
- 1 branche de thym frais effeuillée
- 1 oignon pelé et haché
- 25 cl de crème fraîche épaisse
- 10g de beurre pour les ramequins

- Mettez l'huile à chauffer dans une poêle
- Faites sauter sans coloration les courgettes, l'oignon et le thym pendant quelques minutes
- Baissez le feu, ajoutez l'ail et les fines herbes, salez, poivrez. Laissez reposer hors du feu et à couvert pendant 1 minute
- Préchauffez le four à 180°C (th.6). Dans un saladier, fouettez les œufs entiers, les jaunes, la crème fraîche, le lait et la muscade. Salez et poivrez.
- Ajoutez les courgettes et mélangez.
- Répartissez la préparation dans des ramequins beurrés jusqu'aux ¾ de la hauteur.
- Déposez-les dans un plat au four. Verser de l'eau dans le plat à mi-hauteur et faites cuire les flans au four pendant 20 minutes. Laissez tiédir puis démoulez délicatement avant de servir froid.