



La Feuille de Chou

Du Jardin de Cocagne N°33 - 2021

7 bis rue de La Coulébart 22100 Léhon 02 96 87 06 93

relationadherents@lesamisdujardin.bzh



@JardindeCocagneDinan

Légumes issus de l'agriculture biologique, certifiés par ECOCERT FR01

* Légumes cultivés sur une parcelle en conversion vers l'agriculture biologique/**issu de graine non traitée

Nos Paniers					
Légumes	Prix unit.	½ part Quantité	Prix	Part pleine Quantité	Prix
Salade	1,20€	1 pièce	1,20€	1 pièce	1,20€
Tomate ronde	2,60€	1 kg	2,60€	2 kg	5,20€
Tomate ancienne	2,80€	800 g	2,24€	1,6 kg	4,48€
Courgette	2,50€	500 g	1,25€	1 kg	2,50€
Haricot vert ²	7,00€	300 g	2,10€	600 g	4,20€
Oignon	3,20€	300 g	1,20€	600 g	2,40€
Aubergine	3,50€	500 g	1,75€	1 kg	3,50€
Tomate cerise	8,00€			250 g	2,00€
Prix Paniers			12,34 €		25,48 €



Prévisions (indicatif)
Semaine 34
Melon - Courgette

La composition indiquée peut présenter quelques changements de dernière minute. Merci de votre compréhension.

² ou brocoli ou poivron

Expression libre d'un jardinier : Abdollah

Bonjour,

Cette semaine je vais vous parler de mes projets.

Avant tout, je vais me faire opérer fin août comme j'ai un souci au poumon.

Ensuite, j'envisage de devenir soudeur pourquoi pas chez Cordon, j'aimerai travailler en 2/8. Monsieur Gernigon qui m'a aidé à rédiger cette feuille de chou m'a aussi parlé de l'entreprise SAMETO à Dinan. Ou pourquoi pas vendeur dans un magasin. Mon expérience au magasin des Amis du jardin me plaît, j'aime toutes les missions sauf lorsqu'il faut rester dans une position courbée. Je ne veux pas être plâtrier. Je préférerais travailler plutôt en intérieur. Ça ne me dérange pas de travailler en usine, dans une conserverie, ou dans de l'emballage, ou de la fabrication de cageots.

De manière générale, j'aime le jardinage, l'histoire, la géographie et les sciences. Je suis ouvert d'esprit et très curieux. J'aime être actif et j'ai beaucoup envie d'apprendre.

Recette de la semaine : Schnitzels d'aubergine

Les "schnitzels" sont, dans leur version classique, les escalopes viennoises.

Aujourd'hui, nous vous proposons une version végétarienne !

Ingrediénts (pour 4 pers) : 2 belles aubergines longues, 2 œufs, 100g de farine, 100g de chapelure, Sel, Poivre, Huile à friture

- Couper l'aubergine en tranches moyennes dans le sens de la longueur. Saler et poivrer chaque tranche et les rouler dans la farine, puis dans l'œuf battu et en dernier dans la chapelure.

- Faire chauffer la friteuse ou de l'huile dans une poêle si vous n'avez pas de friteuse. Lorsque l'huile est bien chaude y faire cuire les "schnitzels d'aubergines" jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Les sécher sur un papier absorbant pour enlever d'excès d'huile de friture.

Conseil bonus : on peut ajouter des épices à cette recette. Par exemple du cumin, ou du ras el hanout ou du curcuma, qu'on mélangera directement à la farine.

Récolte de pommes de terre : nous avons besoin de vous !

Ne vous y méprenez pas, la récolte des pommes de terre, c'est l'occasion de passer un bon moment tous ensemble, mais aussi de découvrir le quotidien de nos jardiniers.

Nous prévoyons de faire la récolte un mercredi,
La date exacte sera fixée en fonction de la météo.

Récolte envisagée les mercredis :

25 août ou 1^{er} ou 8 septembre

Faites-nous signe si vous êtes disponibles ☺
Nous clôturerons la matinée par un pique-nique partagé !

Reprise des abonnements œufs - pain - galettes

Les abonnements reprendront en semaine 35 : mardi 31 août et vendredi 3 septembre

Pour les personnes déjà abonnées, aucune démarche à faire, l'abonnement reprendra automatiquement. Pour ceux souhaitant s'abonner, modifier ou supprimer leur abonnement, merci de nous contacter : par téléphone : 06 41 47 02 76 ou par mail : relationadherents@lesamisdujardin.bzh



Cette opération est cofinancée par le FSE dans le cadre du PON « Emploi - Inclusion » 2014-2020