

HISTOIRE DE PANIER DU 26 AOÛT

C'est aujourd'hui la treizième distribution des légumes de l'AMAP, ce qui signifie que nous sommes à la moitié de la saison !

Tout se passe bien aux jardins, Sarah remercie ceux qui sont venus donner un coup de main pour la cueillette des haricots cette semaine et elle nous annonce que les prochaines cueillettes collectives auront lieu mardi après-midi aux jardins de Lépigny et mercredi matin aux Plagnes. Pendant que Jérôme profite de ses vacances. Léo et Pascal étaient aussi présents ce soir pour échanger et partager leur bonne humeur !

Alors, côté des grands paniers (il y en a 13) vous trouverez :

- une salade
- un mix de légumes : courgettes, concombre, oignons, chou, pommes de terre et carottes
- des tomates et poivrons
- des aubergines
- des haricots
- de pommes à compote, vous pouvez les cuire avec la peau, plus de vitamines, et les passer ensuite au presse-purée

Pour les petits paniers (au nombre de 64), c'est pareil, certains auront du maïs et d'autres du chou.

Parmi les aromates, vous connaissez les classiques persil, ciboulette, thym, origan, découvrez aussi le pourpier, le shiso, l'agastache, le lemon-grass.

Attention, certains poivrons sont de véritables sosies des piments du Maroc, très bons également mais bien relevés... à goûter avant de cuisiner donc !!

Le petit conseil de la vétérinaire, pour ceux qui ont comme compagnon un chat au régime et gourmand, vous pouvez lui donner des courgettes cuites, ça va combler son appétit féroce...

Régalez-vous !

Julie