



## La Feuille de Chou - Saison 2020-2021 / Semaine 39



### Légumes du 23 et 24 septembre 2020

#### Dans les paniers à 7 euros.

Tomates, pommes de terre, côtes de bette, haricots, poivron, salade et persil

#### Dans les paniers à 10 euros.

Tomates, pommes de terre, côtes de bette, haricots, salade, carottes et persil



### Ouverture de la boutique :

Mercredi et jeudi de 10h30 à 12h et 13h à 17h

Vendredi de 10h à 12h.

Mail : [jardinsdorties@fil-et-terre.fr](mailto:jardinsdorties@fil-et-terre.fr)

David : **06 79 72 76 94**

Site internet : [www.lesjardinsdorties.fr](http://www.lesjardinsdorties.fr)

### Changement de saison

Mardi, sur le calendrier, c'est le 1<sup>er</sup> jour de l'automne. Effectivement, en arrivant au jardin à 8h22, on ne voyait pas la barrière tellement le brouillard était épais. A tâtons, on a retrouvé le cadenas, ouvert la barrière. Ensuite les jardiniers se sont tenus par la main pour ne pas se perdre, le dernier passant une corde, préalablement attachée à la barrière, autour de sa taille ; pour retrouver la sortie au cas où... La sueur leur ruisselant sur le visage (après enquête, ce n'était pas de la sueur mais l'humidité ambiante), ils s'avancèrent à l'endroit supposé de la cabane. Heureusement, Cédric, qui habite Beaumont et qui sait le danger du brouillard, avait noté les coordonnées GPS. Tous sont arrivés sains et saufs. Après avoir attendu que le brouillard se lève mais qui finalement ne s'est pas levé, ils sont partis faire les récoltes dans le jardin, se repérant à la casquette verte de Melvin, à la voix de Stéphanie, qui n'arrête pas de causer, aux gros soupirs de Fabien qui marchait vite et au pantalon orange fluo de Fabio.

### Voici venu le temps des cathédrales-courges

Après les potimarrons récoltés il y a deux semaines, place aux autres courges. Rouge vif d'Etampes, musquée, il y a aussi les pâtissons, les patidou ; les butternut, elles, attendront encore un peu. Il ne reste plus qu'à les mettre à l'abri pour que vous puissiez en profiter tout au long de l'hiver.

### Les petites graines

Profitant du temps sec, nous avons laissé sur pied des haricots, des petits pois, des pois mangetouts, des fèves. Les gousses ont séché et sont de couleur jaune-marron sauf les fèves qui sont noires, les graines ont séché et durci ; il est temps de récolter avant que la pluie arrive. On les stocke dans la serre de semis en les étalant pour que les grains sèchent encore. Puis durant les journées pluvieuses de l'hiver, les jardiniers écosseront ces gousses et la graine servira pour les semis de l'année prochaine.

## La recette de la semaine

# Côtes de bettes à la tomate

### Ingrédients :

- 1 kg de côtes de bettes
- 2 tomates
- 1 oignon
- Crème
- 1 pincée de sel
- Huile d'olive



Laver les côtes de bettes, couper les extrémités et garder les feuilles vertes en bon état.

Ensuite couper les côtes de bettes en petits dés et les feuilles vertes en lamelles.

Porter de l'eau salée à ébullition et blanchir les côtes de bettes pendant 5 min.

Retirer et égoutter. Garder de côté.

Dans la même casserole mettre à fondre l'oignon que vous aurez émincé dans un peu d'huile d'olives.

Couper les tomates en dés et ajouter, ainsi que les lamelles de feuilles vertes.

Ensuite mettre les côtes de bettes avec les tomates et l'oignon et cuire 5 min. En fin de cuisson ajouter un peu de crème.

*Les Jardiniers vous souhaitent  
bon appétit et bonne semaine !*