



BIENTOT DANS NOS PANIERS ?

???

## RECETTE

## Semi conserve de courgettes vertes & jaunes

Vous disposez d'une casserole micro onnable et vous savez vous débrouiller avec les programmes «Power Steam» de votre micro ondes (du genre ajouter 3mn 40 à 6 mn de cuisson vapeur...dans le programme Légumes frais...)

**COUCHE 1:** garnissez le double fond du panier avec des branches de basilic, thym,... des herbes fraîches

**COUCHE 2:** découpez vos courgettes en rondelles sans les désassembler et rangez les comme des sardines sur vos herbes, ajouter 2 cuillères d'eau, encore quelques aromates, du Gomasio a volonté -sel léger car coupé de sésame- et enfournez 9mn 40.

Pendant ce temps préparez vos bocaux a la taille du nombre de fournées que vous êtes susceptible de réaliser, préférez un bocal très propre (conservation sans déception !)

**COUCHE DÉFINITIVE :** ne remplissez pas tout, versez l'eau très parfumée des



courgettes, couvrez d'huile d'olive et laissez refroidir.. la durée de conservation au frigo dépasse la semaine  
Michèle M

## Événements

### Arrivée d'un nouveau jardinier

#### C'est une jardinière !

Maïla a un prénom breton, elle vient seconder Jean marc et Guilain. Mais elle a aussi d'autres projets :

### des pains le mardi

#### peut-être 2 tailles de pain,

peut être plusieurs dépôts mais au fait quel genre de pain ? Avez vous des suggestions ?

### monter un mur

#### un mur de haies !



pour se protéger de la chimie pratiquée par la parcelle voisine, en jachère, avez vous des petits arbres à haies ? attention pas d'arbres fruitiers !

### Vous avez des questions ?

#### Faites nous en part

Nous essaierons d'y répondre

### envoyez nous vos recettes, vos suggestions

recette: 150 mots maximum + une petite image (200 ko).

suggestions : ...

mail provisoire :  
[noelle.g@saulxgood.fr](mailto:noelle.g@saulxgood.fr)