



Sorties de la semaine

Chantier d'été – Fabrication de la cabane du jardinier et aménagement du jardin perpétuel du lun 9 juillet au ven 13 juillet

Nous avons le plaisir de vous présenter un format inédit de réalisation collective : le chantier d'été. Venez vivre et participer au jardin en totale immersion : une expérience hors du commun de la nature en ville dans la forêt urbaine du Jardin Écologique.

Cuisine collective, fabrication de pain, chantier participatif, musique, couchage en tente ou hamac. Pour participer envoyez votre demande par mail à asso.lisieres@gmail.com, la nourriture et les campements sont fournis.

Les places sont limitées, l'association demande une participation de 20€ pour 2 jours ou 50€ pour 5 jours. Les chantiers sont ouverts à tous de 10h à 18h.

Vieux-Lille, Organisateur : Lisières : Téléphone : 0685259019, Courriel : asso.lisieres@gmail.com Lieu Jardin écologique, au bout de la rue du guet, Lille



Semaine du 2 au 8 juillet 2018 :

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Céleri rave	X	X	X	Lionel Beghin (Beuvry, 62)
Salade		X	X	Thomas Lattier (Cramont, 80)
Carotte botte	X	X	X	Nicolas Mathieu (Warlaing, 59)
Courgette	X	X	X	Olivier Halluin (Heudicourt, 80)
Groseille ou groseille/ cassis	X	X	X	Cat (Teteghem, 59)

Quelques petits dictons pour commencer le mois de juillet :

- « Année de groseilles, année de bouteilles ».
- « Quand juillet commencera, ta faux affûteras ».
- « Sécheresse en juillet, richesse au cellier ».
- « S'il fait beau, en juillet, bonne récolte ; s'il pleut, moisson molle ».
- « S'il pleut à la Sainte Marguerite, les noix seront gâtées bien vite ».
- « Soleil cerclé, pluie redoutée, vent débridé ».
- « Soleil de juillet donne la fortune ».



Courrier des abonnés

Cette semaine nous avons reçu un mail très sympa d'une de nos abonnés, Sophie P. que nous avons souhaité publier : Tout d'abord je souhaite vous féliciter pour votre travail, les fruits et légumes sont toujours beaux !

Je voulais vous remercier que cette année, cet hiver il y a eu moins de choux et autre légumes difficiles (topinambours), c'est toujours très compliqué à la maison de faire apprécier ses légumes et souvent moi qui les mange.. . A contrario nous avons peu d'épinards peut-être seront-ils de retour cette année :). Dans les paniers peu de tomates haricots petits pois, maïs.. . Mais ces produits doivent être plus difficiles à trouver. Et surtout pas d'erreur sur les colis un sans faute, Bravo à l'équipe !!!!

Merci Sophie, pour les tomates et les haricots verts ça arrive bientôt et le maïs se sera plus en septembre et pour le fait qu'il n'y ait pas eu d'erreurs dans vos biocabas on va passer le message au L.S.I. l'équipe qui confectionne vos biocabas, ça leur fera plaisir un retour d'abonné !



Les recettes de la feuille de chou



Pour 4 Pers : un céleri rave moyen, 2 tomates bien mûres, du curcuma (épice jaune) 1 oignon nouveau, 4 œufs.

Timbale de céleri au curcuma

Éplucher le céleri et couper le en morceaux, faire revenir dans un peu d'huile avec le curcuma, jusqu'à ce qu'il soit fondant, saler. Laver les tomates, les couper en morceaux avec l'oignon, faire revenir dans l'huile. Casser les œufs et les cuire doucement dans une poêle bien huilée, les mettre délicatement dans les timbales, jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Mettre les timbales sur les assiettes, avec un petite cuillère mettre une couche de céleri, bien tasser. Ensuite le mélange tomates-oignons et enfin l'œuf posé délicatement. Servir aussitôt et décorer selon vos envies.

Courgettes farcies façon pizza

Coupez les boules de mozzarella en tranches, déposez-les sur une assiette recouverte de papier absorbant et laissez reposer le temps de vous occuper des courgettes. Lavez les courgettes puis fendez-les en deux. Creusez l'intérieur des courgettes à l'aide d'une petite cuillère (ou une cuillère parisienne si vous avez). Faites précuire vos courgettes à la vapeur pendant 2 à 3 minutes. Versez vos tomates concassées dans une poêle et faites-les revenir sur feu entre moyen et vif pendant une dizaine de minutes, afin de "sécher" les tomates. La sauce va épaissir et ne rendra pas d'eau durant la cuisson. Salez. Ajoutez un peu de fleur de sel dans le creux des courgettes. Remplissez chaque demi courgette avec la sauce tomate. Recouvrez la sauce tomate avec la mozzarella coupée en morceaux. Empilez les morceaux de jambon et détaillez des cercles de 2 cm de diamètre à l'aide d'un emporte pièce. Déposez les cercles de jambon sur les courgettes. Ajoutez un filet d'huile d'olive. Enfouez dans un four préchauffé à 180°C et faites cuire pendant 15 minutes. Le fromage doit être fondu et le jambon un peu croustillant. Servez tiède avec un tour de poivre du moulin et du basilic frais.

Prep : 15 min,
cuiss : 15 min.
Pour 4 pers : 4 courgettes, 1 boîte de tomates concassées (400 g net), 75 g de jambon cru, 2 boules de mozzarella (250 g au total), huile d'olive, basilic frais, fleur de sel, poivre du moulin.



La groseille est un fruit délicat qui offre également de nombreux bienfaits et vertus pour la santé. Son arbuste, le groseillier pouvant atteindre 100 à 120 cm, offre d'excellentes baies acidulées de couleurs variées. Selon les variétés, les groseilles peuvent être rouges blanches ou noires.

On cultive la groseille en France, mais surtout au Danemark et en Pologne. Pour la petite histoire :

La groseille est arrivée en France au cours du Moyen- Âge. Elle détient plusieurs origines : Asie, Amérique du Nord. Au fil des siècles la groseille devient la spécialité de Bar-le-Duc, en Lorraine, pour son excellente confiture sans pépins. Sa fabrication, originale et célèbre, utilise une plume d'oie pour prélever les pépins.

La groseille, bienfaits et vertus sur la santé :

La groseille est laxative. Elle régule le transit et facilite la digestion. On la recommande en cas de constipation et de transit paresseux. Utilisation : Mixez des groseilles types maquereaux et leurs feuilles. Puis filtrez et buvez le jus ainsi obtenu.

C'est un puissant diurétique, efficace pour purifier les voies rénales. Il est également conseillé en cas d'asthénie et affaiblissement. La groseille est une source intéressante de fer (1,2 mg /100 g). Elle lutte ainsi efficacement contre l'anémie.

Elle est également très riche en vitamines C (40mg /100 g). Ce qui fait de la groseille un puissant anti-oxydant, efficace contre les dommages des radicaux libres sur notre organisme, le vieillissement prématuré des cellules et les maladies cardio-vasculaires. La groseille détient des propriétés anti-inflammatoires très efficaces en cas d'arthrite et pour toutes sortes d'inflammations.

Utilisation : infusion des feuilles de groseilles. Boire plusieurs tasses dans la journée. Pour les adeptes du sucré, on l'adore en salade de fruit, avec ses amies les fraises et les framboises. Mais aussi en confiture ou gelée de groseilles, en tarte, en clafoutis, dans les muffins ou crumbles. Ou encore en sorbet, en jus, en coulis, en sirop, dans la crème anglaise.

