



**Malgré les festivités du 14 juillet, la distribution des paniers aura lieu normalement**

La semaine dernière, les semis souffraient du manque d'eau et Sylvain réclamait une danse de la pluie, depuis il a été entendu.

Pour cette semaine, nous attendons un feu d'artifice de couleurs dans nos paniers avec l'arrivée prévue des tomates et des concombres.

Pensez aux poules de Sylvain qui attendent vos épluchures (de la veille ou du jour) et votre pain dur. Merci de les rapporter en prenant vos paniers.

Recettes sans cuisson pour savourer les crudités autrement :

### **Gaspacho pour 6 personnes environ :**

- 1 kg de tomates mures émondées et épépinées
  - 1 gros oignon épluché et ciselé finement (haché)
  - 1 poivron vert et 1 rouge épépinés et coupés en petits dés (mirepoix)
  - 1 concombre épluché épépiné et taillé aussi en petits dés
  - 3 gousses d'ail dégermées et écrasées
  - 10 cl d'huile d'olives
  - sel et poivre de Cayenne ou poudre de piment d'Espelette (à votre goût)
  - 100 g de panure ou de pain dur écrasé
1. Mixez (ou écrasez au pilon dans un mortier) l'ail et les tomates coupées en morceaux.
  2. Puis à la spatule en bois ajoutez l'huile d'olives goutte à goutte comme si vous montiez une mayonnaise, ajoutez l'oignon haché les dés de poivrons ceux de concombres, salez et poivrez à votre goût puis rajoutez la panure.
  3. Y adjoindre alors un demi-litre d'eau glacée et mettez couvert au réfrigérateur vous le dégusterez au minimum 3 heures après.

## **Soupe froide de concombres :**

- 2 petits concombres
- 1 fromage blanc individuel
- 5 cl de lait
- 1 c à s de moutarde
- de la menthe fraîche
- sel et poivre

1. Epluchez le concombre, fendez-le en deux et supprimez les pépins.
2. Le couper grossièrement.
3. Mettre dans le blender : le concombre, le fromage blanc, le lait, la moutarde et la menthe. Mixer le tout.  
Salez et poivrez et mettre au réfrigérateur.
4. Epluchez et supprimez les grains du deuxième concombre, le taillez en petits dés réguliers.  
Salez-les modérément et laissez-les dégorger dans une passoire.
5. Au moment de servir, mettre les dés au fond d'un verre et versez la soupe froide par-dessus.

## **Tourte de légumes :**

- 2 ronds de pâte feuilletée
- de la béchamel épaisse
- des poireaux
- des carottes
- des lardons
- 2 jaunes d'oeufs

1. cuire les poireaux et les carottes
2. couper finement les poireaux, les carottes et les lardons
3. mélanger les légumes et les lardons avec la béchamel
4. poser un rond de pâte feuilletée au fond d'une tourtière
5. mettre le mélange sur le rond de pâte feuilletée
6. couvrir avec le deuxième rond de pâte
7. faire une cheminée dans le couvercle en y introduisant un cylindre en papier sulfurisé
8. décorer et badigonner de jaune d'œuf
9. cuire 30 minutes puis déguster avec une salade verte

En fonction du panier, les poireaux peuvent être remplacés par n'importe quel autre légume de couleur verte (blettes, épinards ou même orties selon la recette originale)