



Bonjour à toutes et tous, pour ce nouveau numéro de l'info panier !

### ☀ Les paniers ! ☀

Toujours des paniers très garnis et très variés !! De quoi régaler petits et grands en cette période de vacances d'été !!

Que nous réserveront les prochains paniers ? C'est la surprise !

☀ **n'oubliez pas de ramener vos boîtes à œufs**, et pensez aux poules qui seront ravies de picorer vos épluchures de la veille ou vos croûtes de pain dur

☀ **n'oubliez pas de ramener vos filets**

☀ **l'aide à la ferme** : chaque mercredi et samedi matin, Sylvain attend les volontaires pour participer aux travaux de culture, désherbage, etc

### ☀ Le coin des recettes ! ☀

Transmettez-nous vos meilleures recettes !

En voici 2 très faciles et réalisables avec les légumes du moment !

### ☀ Gratin d'été ☀

Préparation : 25 min.

Cuisson : 30 min.

Apport calorique : 260 kcal.

#### **Ingrédients :**

400g de pommes de terre nouvelles

400 g de courgettes

1 poivron

2 gousses d'ail

400 g de tomates

Thym effeuillé ou herbe de Provence

Persil, basilic, sel

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

50g de Comté

### **PREPARATION :**

Couper les pommes de terre et les courgettes en fines rondelles. Les cuire à la vapeur 20 minutes environ. Pendant ce temps, émincer le poivron et l'oignon, écraser l'ail et couper les tomates en rondelles. Mélanger tous les légumes (crus et cuits) dans un plat allant au four avec les herbes, un peu de sel, un filet d'huile d'olive et un petit verre d'eau. Couvrir avec le comté râpé et gratiner au four 5 à 10 min.

### **☀ Röstli ☀**

Préparation : 20 min.

Cuisson : 30 min.

Apport calorique : 270 kcal.

### **Ingrédients :**

800g de pommes de terre

50g de beurre

Sel

### **PREPARATION :**

Râper les pommes de terre avec une râpe à gros trous. Faire chauffer le beurre dans une poêle. Ajouter les pommes de terre et le sel. Bien mélanger avec le beurre. Couvrir et cuire à feu doux pendant environ 30 min. Finir de cuire à feu plus fort et tasser en fin de cuisson pour former une galette.

### **Variantes :**

On peut ajouter aux pommes de terre divers ingrédients (oignons finement émincés, lardons, fromage (appenzell er) ajouté en fine tranche à la fin).

### **☀ Les proverbes des jardins du mois d'août ! ☀**

Temps trop beau en août, Annonce hiver en courroux.	A la mi-août, Les noix ont le ventre roux.
Au mois d'août, Le vent est fou.	S'il pleut au 1er août Les noisettes sont piquées de poux.
S'il tonne en août, Grande prospérité partout, Mais des maladies beaucoup.	Tels les trois premiers jours d'août, Tel le temps de l'automne.
Ce que le mois d'août ne mûrira pas, Ce n'est pas septembre qui le fera.	A la saint Bernard Pour moissonner, il est bien tard.
Soleil rouge en août C'est la pluie partout.	Il faut cueillir les choux L'un des trois premier jours d'août.
Quand même la couche serait à ton goût Ne dors pas sous le soleil d'août.	A la mi août L'hiver se noue.