



Ferme Croque-Saisons

Dixième panier, Semaine du 29 août 2011 (groupe Saisons)

Plus de peur que de mal! C'est notre soulagement suite au passage d'Irène cette fin de semaine. En effet, bien que nous ayons reçu 131 mm de pluie en moins de 24h (un record depuis que nous compilons les données météo en 2007), c'est le vent que nous redoutions le plus. Comme nous n'avons pas d'anémomètre nous permettant d'en mesurer la vitesse précisément, nous croyons que les rafales n'ont pas dépassé les 70 km/h et le grand tunnel est toujours debout! Le comble aurait été qu'il s'écroule environ un mois avant son déménagement alors qu'il tient en place depuis plus de 4 ans! Tout ça pour dire que les haricots sont bien boueux, après cette forte pluie, nous en sommes désolés...

Dans votre panier cette semaine:

- ✓ 1 melon
- ✓ 1 chou-rave
- ✓ 1 brocoli
- ✓ 1 sac de haricots
- ✓ 3 courgettes
- ✓ 1 botte de carottes
- ✓ 2 oignons espagnols
- ✓ 1 concombre anglais
- ✓ 1 botte de betteraves OU 1 casseau de cerises de terre
- ✓ 1 panier de pommes de terre
- ✓ 1 panier de tomates de champ
- ✓ 1 casseau de tomates-cerises

Et les fines herbes

Recette: Salade de melon

- * 1 melon
- * 200g de feta
- * 2 tomates
- * 1 bouquet de basilic frais
- * 3 cuil. à table d'huile d'olive
- * 2 limes
- * sel et poivre

Laver les tomates, les couper en 2 puis les tailler en dés. Verser dans un saladier. Couper le melon en 4, ôter les graines et l'écorce et détailler les quartiers en petits dés. Ajouter les dés de melon dans le saladier. Couper le feta en dés et l'ajouter au contenu précédent.

Préparer la vinaigrette: presser les limes. Dans un petit bol, fouetter l'huile avec le jus des limes, ajouter sel et poivre. Verser dans le saladier et mélanger.

Hacher le basilic et l'ajouter au saladier. Servir sans attendre, bien frais

Adapté de delicesdhelene.over-blog.com

Recette: courgettes rondes farcies à la viande

- * 150 g de couscous
- * 3 courgettes rondes
- * 400 g d'agneau haché
- * 1/2 oignon
- * 2 gousses d'ail
- * 4 brins de persil plat
- * 1 oeuf
- * 2 pincées de cumin en poudre
- * 2 c. à soupe d'huile d'olive
- * sel, poivre

Préchauffez le four à 350F. Faites cuire le couscous (le plonger dans 1 fois et demie son volume d'eau bouillante et couvrir, lorsque l'eau est absorbée, ajouter du beurre ou de l'huile d'olive). Couper le chapeau des courgettes, creusez-les à l'aide d'une petite cuillère. Salez l'intérieur et retournez les courgettes sur du papier absorbant. Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Ciselez le persil. Dans un bol, mettez la viande, l'oeuf, l'oignon et l'ail hachés, le persil, le cumin, 1 c. à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez bien puis incorporez le couscous. Rincez, épongez et farcissez les courgettes de cette préparation. Recouvrez-les de leur chapeau. Déposez les courgettes dans un plat à gratin huilé et enfournez-les pendant 30 min. Servez bien chaud. Essayez-le aussi en remplaçant la courgette par l'aubergine!

Adapté de cuisineAZ.com