



# La Feuille de Chou

## Du Jardin de Cocagne N°34 - 2021

7 bis rue de La Coulébart 22100 Léhon 02 96 87 06 93

[relationadherents@lesamisdujardin.bzh](mailto:relationadherents@lesamisdujardin.bzh)

 @JardindeCocagneDinan

Légumes issus de l'agriculture biologique, certifiés par ECOCERT FR01

\* Légumes cultivés sur une parcelle en conversion vers l'agriculture biologique/\*\*issu de graine non traitée

Nos Paniers					
Légumes	Prix unit.	½ part		Part pleine	
		Quantité	Prix	Quantité	Prix
Salade	1,20€	1 pièce	1,20€	1 pièce	1,20€
Tomate ronde	2,60€	500 g	1,30€	1 kg	2,60€
Tomate ancienne	2,80€	800 g	2,24€	1,6 kg	4,48€
Courgette	2,50€	500 g	1,25€	1 kg	2,50€
PdT nouvelle	3,50€	500 g	1,75€	1 kg	3,50€
Aubergine <sup>1</sup>	3,50€	500 g	1,75€	1 kg	3,50€
Tomate cerise	8,00€			250 g	2,00€
<b>Prix Paniers</b>			<b>9,49 €</b>		<b>19,78 €</b>



**Prévisions (indicatif)**  
**Semaine 35**  
Tomate - Courgette

La composition indiquée peut présenter quelques changements de dernière minute. Merci de votre compréhension.

<sup>1</sup> ou poivron

### Expression libre d'un jardinier : Abdollah

Bonjour,  
aujourd'hui je vais vous parler des films que j'aime.  
J'aime beaucoup les films d'action comme James Bond ! J'aime bien le personnage principal, il est intelligent et curieux, il trouve rapidement le coupable. J'aime aussi les décors et les belles voitures dans ces films. J'aime aussi Alerte Cobra et Pirates des Caraïbes. Jack Sparow me fait rire et parfois aussi peur, il arrive toujours à s'en sortir et à se cacher. Quand j'étais petit (mais aujourd'hui encore) j'aimais regarder Bip Bip et Coyote (en Iran on dit « Mip Mip » et pas « Bip bip » comme en France). J'aime aussi Tom et Jerry, la Panthère rose et Bugs Bunny, j'aime beaucoup les cartoons ! J'apprécie aussi les comédies : Charlie Chaplin, Laurel et Hardy. J'ai un ami qui s'appelle Abdollah comme moi, il est grand et fort et moi petit et fin lorsqu'on se promenait ensemble en Iran (maintenant il habite en Suède) on ressemblait un peu à Laurel et Hardy, ça me faisait rire !

A la semaine prochaine 😊

### Recette de la semaine : Curry d'aubergine

**Ingrédients (pour 4 pers)** : 2 aubergines, 20 cl crème de coco, 70 g concentré de tomates, 1 oignon jaune, 4 gousses d'ail, 1 cm gingembre, 1 c. à soupe curry en poudre, 1 c. à café cumin, 1 c. à café garam masala, 2 c. à café huile de coco ou de colza, sel et poivre

- Epluchez l'oignon et ciselez-le finement. Pelez et dégermez les gousses d'ail. Coupez les aubergines en petits cubes.
- Faites chauffer une sauteuse avec l'huile de coco puis ajoutez l'oignon, les gousses d'ail pressées et le gingembre râpé. Laissez cuire à feu vif en remuant pendant 2 minutes puis ajoutez les cubes d'aubergine. Laissez cuire sur feu doux pendant 7/8 minutes en mélangeant régulièrement.
- Ajoutez le concentré de tomates et les épices, mélangez puis ajoutez la crème de coco et 10 cl d'eau. Mélangez puis portez à ébullition puis laissez cuire à frémissement pendant 15 minutes en remuant.
- Servez bien chaud avec du riz, de la semoule, du boulgour...

### Récolte de pommes de terre : nous avons besoin de vous !

RDV MERCREDI 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE À 9H

AUX CHAMPS GOURMANDS – 2 LES PIFFAUDAIS 22100 QUEVERT

Ne vous y méprenez pas, la récolte des pommes de terre, c'est l'occasion de passer un bon moment tous ensemble, mais aussi de découvrir le quotidien de nos jardiniers.

Merci de nous informer de votre venue  
au 06 41 47 02 76 ou à [relationadherents@lesamisdujardin.bzh](mailto:relationadherents@lesamisdujardin.bzh)

### Reprise des abonnements œufs - pain - galettes

**Les abonnements reprendront en semaine 35 : mardi 31 août et vendredi 3 septembre**

Pour les personnes déjà abonnées, aucune démarche à faire, l'abonnement reprendra automatiquement. Pour ceux souhaitant s'abonner, modifier ou supprimer leur abonnement, merci de nous contacter



Cette opération est cofinancée par le FSE dans le cadre du PON « Emploi - Inclusion » 2014-2020