



Chers adhérents,

Quelques nouvelles du champ :

Les haricots à écosser ont été rentés avant la pluie, et étalés dans un tunnels, nous les débarrasserons de leurs cosses quand ils seront bien secs.



Les lignes de navets et de cardons rivalisent de beauté !

La parcelle de choux commence à s'affirmer...



Les tomates commencent doucement à diminuer,



Et les haricots grimpants vont être récoltés ce jeudi par notre sympathique équipe d'adhérents qui se sont inscrits sur le site pour leur tour de cueillette !



### Dans les paniers cette semaine :

- Haricots verts
- Carottes
- Tomates
- Poivrons
- Aubergines, courgettes selon paniers
- Un bouquet de céleri aromatique
- Une courge spaghetti : Deux méthodes possibles pour la cuisson :

1. au four : enlevez une fine tranche côté pédoncule, posez la courge sur cette face pour la couper plus facilement en deux dans la longueur. Ôtez les grains, enfournez dans un four préchauffé à 180° pendant 40 minutes.
2. à l'eau : entière ou en morceaux dans de l'eau frémissante pendant 45 minutes, égouttez bien.

Une fois la courge cuite, détachez la chair à la fourchette pour récupérer les "spaghettis".

Utilisez n'importe quelle recette qui nécessite des pâtes.

Et n'hésitez pas à aller sur le site de l'AMAP dans la rubrique « recettes »

### Ci-dessous, précision importante :

Certaines courges fournies la semaine dernière ont des impact de grêle. Une adhérente a eu celle-ci, dont l'intérieur était pourri...

Alors observez bien la votre, et ne tardez peut-être pas trop à la cuisiner, on ne sait jamais !  
(PS : si vous avez aussi une désagréable surprise, nous en sommes désolés, mais ne soyez pas inquiets par rapport à votre contrat, les derniers paniers de la saison seront très certainement gracieusement livrés...).



Vos dévoués producteurs vous souhaitent une belle fin de semaine

Gilles et Nathalie