



Fleur de courgette

AMAP « la ferme de l'orge »

Feuille de chou juillet-aout

Les intermittents sont sur le pont en cette période de vacances mais pensent bien aux juilletistes et aoutiens qui transpirent sur les plages. Courage, il fait si bon au feu de camp..

Bon, nos amis producteurs sont eux plus sérieusement au boulot et assurent les distributions. Jérôme toujours souriant est positif pour les semaines à venir, les tomates, salades et autres courgettes sont au rendez-vous nous avons même des haricots verts excellents !

*Pour la **fête des associations** il nous préparera un beau cageot. La fête aura lieu le*

dimanche 4 septembre de 10 heures à 18 heures,

merci de vous inscrire pour donner un coup de mains. Il suffit de parler de votre expérience, de montrer les contrats, d'expliquer l'organisation (participation aux distributions...), préciser un peu l'état d'esprit, la solidarité avec les partenaires-producteurs, fluctuation des récoltes donc des paniers variables selon les saisons...et de toutes façons un membre du CE sera aussi présent pour les questions plus précises. Donc un bon moment de convivialité, et de participation active à l'AMAP.

Chaque année, ce sont 300 000 colonies d'abeilles qui disparaissent en France. Près de 30% des ruches sont menacées ! Pire,

entre 2013 et 2014, la vente des cinq principaux insecticides tueurs d'abeilles a augmenté de 31%....*on*

peut réagir à l'AMAP la ferme de l'orge avec le lien suivant :

<http://sosabeilles.agirpourenvironnement.org>



Flan de courgettes à la menthe : excellent, de saison, et si vous n'avez pas de menthe demandez à Bernard.

Pour 4 personnes, il faut 600g de courgettes, 6 œufs, 3 oignons, 1 gousse d'ail, 1 bouquet de menthe, 5 cs huile d'olive, sel poivre.

1 Préchauffez le four th. 6 (180 °C). Glissez-y un moule à manqué huilé. Pelez et émincez finement les oignons avec les courgettes. Faites-les revenir 6 à 7 min à la poêle dans 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez.

2 Cassez les œufs dans une terrine. Ajoutez-y la gousse d'ail pressée, 1 cuillère. à soupe d'huile d'olive et la moitié de la menthe ciselée. Salez, poivrez. Versez sur les courgettes en tournant rapidement sur feu doux afin que les œufs prennent légèrement.

3 Versez le tout dans le moule chaud. Faites cuire 20 min au four. Démoulez et servez chaud, tiède ou froid avec une salade de roquette mélangée au restant de feuilles de menthe.

Je l'ai testé froid, bien agréable en ce moment !