

## Du nouveau aux Potagers

Cette semaine, les Grands Paniers découvriront nos premières pastèques.

La pastèque apporte de la citrulline, un **antioxydant** majeur. Elle contient également de la **vitamine C**. Elle est riche en eau, peu sucrée, c'est un **anticholestérolémiant** que l'on peut consommer à volonté ! La pastèque se déguste nature, mais aussi en brochette, en salade sucrée ou salée avec des légumes crus ou d'autres fruits de saison. Après la cueillette, la pastèque ne mûrit plus et peut se conserver pendant plusieurs jours à plusieurs semaines dans un endroit frais et sec. En revanche, une fois coupée, la conservation de la pastèque n'est possible que pendant 4 à 5 jours au réfrigérateur.



## Bravo !

**Bertrand**, salarié en insertion à la Conserverie pendant quelques mois, avait, à sa demande, intégré le cursus de **formation** pour devenir **auxiliaire de bibliothèque**. Il a obtenu son **diplôme** avec mention en juin dernier. Actuellement vacataire à la médiathèque de Marcoussis, Bertrand recherche activement un **poste de titulaire** : si vous entendez parler d'un poste sur votre commune, n'hésitez pas à nous en faire part, nous lui transmettrons l'info.

## La recette de la semaine

### Tartare de tomates et concombre au cumin



**Ingrédients (4 personnes)** : 1 concombre, 4 grosses tomates ou 8 petites, 1 cuillère à soupe de coriandre hachée, 2 cuillères à café de cumin, 4 pincées de poivre, 1/2 cuillère à café de sel, 1 petite gousse d'ail hachée, 2 cuillères à soupe de citron, 3 cuillères à soupe d'huile, copeaux de parmesan

### Préparation de la recette :

Lavez et épluchez les tomates (les ébouillantez avant, cela facilite l'épluchage) puis coupez-les en petits dés.

Lavez et épluchez le concombre, coupez-le aussi en petits dés.

Dans un saladier, ajoutez les dés de tomate et de concombre, assaisonnez de poivre, sel, cumin, coriandre, jus de citron, ail et huile d'olive et mélangez le tout.

Avant de servir, tassez le tartare tomate-concombre dans un ramequin puis retournez-le délicatement sur une assiette de présentation.

Parsemez de copeaux de parmesan, c'est prêt !

## Dans votre panier cette semaine

**Grand panier** : 1 kg de pastèque, 1 kg de courgettes, 1 kg d'aubergines, 2 concombres, 1 kg de tomates Tétons de Vénus, 1 kg de méli-mélo de tomates noires et/ou zébrées, 300 g de poivrons, 1 kg de tomates cerise, 1 pot de basilic, 1 salade Feuille de Chêne ou Batavia

**Petit panier** : 1 kg de courgettes, 1 concombre, 500 g d'aubergines, 1 kg de tomates Tétons de Vénus, 1 kg de tomates cerise, 1 salade Feuille de Chêne ou Batavia

Origine : Agriculture France / Catégorie II / Ecocert FR-BIO-01

**Boutique ouverte mercredi 10 h-12 h30 et 15 h-18 h - jeudi 15 h-18 h - vendredi 15 h-19 h - samedi 10 h-12h30**