



Le soleil est bien présent pour notre plus grand bonheur. Le soleil a ses avantages et ses inconvénients. Il faut davantage prendre soin de son jardin **car qui dit soleil, dit sécheresse !** Il ne faut donc pas oublier d'arroser régulièrement ses plantations. **Et qui dit eau, dit mauvaises herbes !**

## Les fruits et légumes de juin :

- Abricot
- Ail
- Cassis
- Fraise
- Framboise
- Pomme
- Artichaut
- Aubergine
- Carotte
- Courgette
- Poivron
- Pomme de terre
- Radis
- Concombre
- Epinard
- ...



## Retour sur activité :

CA POUSSE CA POUSSE !!

C'est le moment de **récolter** dans « le jardin des possibles » au 16 ou au 22 vous pouvez déguster les épinards, la salade sauvage, la roquette, la menthe, les fraises, la mélisse, la sarriette..



**ARROSER** les plantes **directement aux pieds** et non sur les feuilles. Organisez-vous de manière à **arroser vos plantes en soirée** afin que l'eau ne s'évapore pas avec le soleil. Si vous avez la possibilité, essayez de récupérer au maximum l'eau de pluie. Une manière économique & écologique d'entretenir votre jardin. Avec l'eau et le soleil, le **DESHERBAGE** est très important pour que les plantations se développent normalement.

## Idée culinaire : Courgettes farcies

- 2 courgettes
- 500g de viande hachée
- Huile d'olive
- 1 oignon
- Emmental râpé
- Coulis de tomate

### ÉTAPE 1

Laver les courgettes, ne pas les peler. Les couper en deux dans le sens de la longueur pour obtenir 4 morceaux. Evider chaque barquette avec une petite cuillère et conserver la chair.

### ÉTAPE 2

Faire revenir la chair de courgette dans l'huile d'olive avec l'oignon émincé. Ajouter ensuite la viande hachée et faire revenir à nouveau en mélangeant.

### ÉTAPE 3

Dans un plat, disposer les courgettes l'une à côté de l'autre, les remplir de la farce courgette - viande et arroser le tout avec le coulis de tomate. Et ajouter par-dessus de m'emmental râpé ainsi que l'huile d'olive.

### ÉTAPE 4

Mettre au four 200°C pendant environ 30 à 40 minutes.

