



## Le soleil est bien présent

Il ne faut donc pas oublier **d'arroser régulièrement** et de vérifier si vos plantes ne sont pas pleines de nuisibles comme le puceron. L'idéal est **d'arroser le soir** car cela limite les pertes par évaporation qui se produisent en journée.



## Les fruits et légumes de juillet :

- Radis
- Artichaut
- Cassis
- Oignon
- Tomate
- Courgette
- Haricot
- Chou-Fleur
- Petit pois
- Betterave
- Framboise
- Ail
- Haricot
- Mais
- Epinard
- Basilic

## Retour sur activité :

**ÇA POUSSE ÇA POUSSE !!**  
C'est le moment de **récolter** dans « le jardin des possibles »  
au 16 : groseilles, ciboulette, basilic, menthe  
au 22 : céleri branche, radis, betteraves

Dans le cadre des animations avec l'école Emilie du Châtelet, les enfants ont pu récolter et repartir avec des légumes (betteraves, radis), des herbes aromatiques (mélisse) et des fleurs (coquelicots).



Cet été, si vous souhaitez venir nous rejoindre au jardin, nous y sommes les lundis 8, 15 et 29 juillet et le vendredi 19 juillet. Au programme, nous continuerons à entretenir les différentes parcelles du jardin et nous récolterons les fruits et légumes d'été.

## Idée culinaire :

### Quiche tomates chèvre

- Œufs
- Tomates
- Crème fraîche liquide
- Fromage râpé
- Chèvre
- Lardons
- Pâte feuilletée
- Sel / Poivre



#### ÉTAPE 1

Préchauffez le four th.6 (180°C). Étalez la pâte.

#### ÉTAPE 2

Mettez un filet d'huile au fond du moule puis, à l'aide d'un sopalin, étalez-le et faites quelques trous à l'aide d'une fourchette avant de la faire chauffer au four 5 min.

#### ÉTAPE 3

Dans un saladier, battez les œufs avec le sel et le poivre.

#### ÉTAPE 4

Ajoutez les lardons, la crème fraîche et le fromage râpé.

#### ÉTAPE 5

Coupez en rondelles les tomates.

#### ÉTAPE 6

Coupez en rondelles les fromages de chèvre.

#### ÉTAPE 7

Sortez la pâte du four, videz le saladier dedans et déposez-y les rondelles de tomates et les rondelles de chèvre.

#### ÉTAPE 8

Enfournez pendant 15 min.