# Le canard d'Icare

**Mercredi 10 et Vendredi 12 juillet / Semaine 28.2019 (JI / JTR)**

## Bienvenue aux nouvelles voix d'Icare

Divers changements s'opèrent depuis début d'année au sein d'Icare, tendant - notamment - à améliorer son organisation interne et sa qualité de service aux adhérents.

Début juillet nous avons accueilli Katia, qui sera désormais votre contact privilégié au sein d'Icare, suite au départ d'Emilie qui a finalisé sa mission de 6 mois. Mais avant une présentation plus complète de Katia, aujourd'hui c'est Laetitia qui se présente à vous :

" Je travaille aux Jardins d'Icare à Sentheim depuis le mois d'avril en tant qu'Assistante administrative. J'ai pour mission principale la gestion du standard téléphonique de l'Association ainsi que l'accueil physique sur le site (les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 9h à 12h et de 13h à 16h). Rattachée au Pôle Administratif et Financier, je suis également amenée à réaliser des actions ponctuelles pour le Pôle Communication et Commercialisation. Mes tâches quotidiennes sont variées et enrichissantes. Travailler pour une association est épanouissant d'autant plus que l'agriculture biologique a toujours suscité chez moi un grand intérêt."

Retour sur ce défi, relevé par l'Association Icare, et qui a pour but principal de convertir des kilomètres parcourus (domicile/travail) en dotation financière. Cette année, les dotations sont versées à l'association THEO2, permettant la mise en place d'activités en plein air pour des personnes en situation d'handicap.

Les efforts cumulés, fournis par les participants représentent 812 km, dont 363 réalisés par de nombreux salariés pour relier les bureaux/espaces de vie aux champs et 449 kms, réalisés par 11 salariés, sur la base du critère domicile / travail demandé et rapportent ainsi une (petite mais utile) dotation de 22€45.

Merci aux colibris d'Icare d'avoir fait leur part !

Quelques témoignages :

« Easy peasy = un jeu d'enfant »

« J'ai beaucoup aimé ce défi et d'aider une association »

« Ça fait du bien de prendre l'air en début et fin de journée »

« Trop dur ! ☺ » Martine, qui vient tous les jours à vélo

« Comme un pro! :) » Franck qui a fait 22,4 kms pendant le défi

« C'était bien ! » Raphael qui a fait 27 kms à vélo durant le défi

Cette semaine dans vos paniers, vous trouverez,
*(Sous réserve de modifications de dernière minute)*

**GRAND PANIER et GRAND PANIER PLUS**

| |
|---|
| 400 gr de Tomates rondes |
| 700 gr de Courgettes primeurs |
| 250 gr de Concombres |
| 500 gr de Pommes de terre nouvelles |
| 350 gr de Haricots ou de Fèves |
| 500 gr d'Oignons rouges |
| 2 Laitues |
| 1 bouquet de basilic **> pour le GRAND PLUS** |

**PETIT PANIER et PETIT PANIER PLUS**

| |
|---|
| 350 gr d'Aubergines |
| 500 gr de Courgettes primeurs |
| 1 Laitue |
| 1 botte de Betteraves |
| 500 gr d'Oignons rouges |
| 350 gr de Tomates rondes **> pour le PETIT PLUS** |

*Produits d'origine France - Catégorie II - Issus de l'agriculture biologique - Certifié par ECOCERT FR-BIO 01 - Agriculture France*

## Tarte à la courgette et à l'oignon rouge

**Ingrédients :** 2 courgettes, 2 oignons rouges, 5 œufs, 2 c. à soupe de parmesan, 100 g de crème épaisse, 4 c. à soupe de caviar d'aubergine (si fait maison : 1 aubergine, 1 gousse d'ail, 1 fromage blanc, jus de citron, huile d'olive), 1 pâte feuilletée, 3 c. à soupe de chapelure, sel, poivre.

**Préparation : Caviar d'aubergine :** Coupez l'aubergine en deux, huilez côté chair les moitiés et enfournez une vingtaine de minutes à 200°C. Récupérez la chair fondante et mixez avec la gousse d'ail, le fromage blanc, un peu d'huile d'olive et un peu de jus de citron (selon les goûts).

**Tarte à la courgette et à l'oignon rouge :** Lavez et coupez les courgettes en fines lamelles et émincez l'oignon. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le parmesan, la crème et le caviar d'aubergine. Salez et poivrez. Déroulez la pâte feuilletée dans un plat à tarte, piquez avec une fourchette, déposez la chapelure. Versez la préparation aux œufs puis recouvrez de lamelles d'oignon et de courgette en formant une rosace. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez 40 min à 200°C.

Jardin de Cocagne du Sud-Alsace

Association Icare, chantier d'insertion par le maraichage bio
Tél. : 03 89 66 19 99 email : adherents@asso-icare.com

Les Jardins d'Icare
3 rue des Daims
68780 Sentheim

&

Jardins du Trèfle Rouge
30 A rue de Raedersheim
68190 Ungersheim

Site web : http://icare.reseaucocagne.asso.fr
Facebook : page ICARE Paniers de légumes bio