

Enlèvements sur sites Icare : Mardi 10 et Jeudi 12 septembre
Livraisons : Mercredi 11 et Vendredi 13 septembre

Deux événements importants pour Icare
ce samedi 14 septembre... On vous attend ☺

Envie de courir (ou marcher) pour l'Association Icare ?



Ce samedi 14 septembre, aura lieu la 6^{ème} édition du **DEFIL SOLID'AIR Thur Doller**, un événement sportif et convivial dont l'objectif est d'aider financièrement une action solidaire et de lui donner une vitrine médiatique. **L'Association Icare a eu l'honneur d'être choisi par les organisateurs comme projet 2019** et bénéficiera ainsi de tous les dons collectés ce jour-là.

Le principe du DEFIL SOLID'AIR Thur Doller repose sur la création d'une chaîne humanitaire (donateurs) puis la réalisation de l'ascension du Kohlberg à Bourbach-le-Haut,

Participation ouverte à tous - pas d'inscription requise

Dans un cadre magnifique, 2 parcours sont proposés (2 et 5 km) qu'il vous est possible de faire une ou plusieurs fois, en marchant, en courant, seul ou en famille...

Au programme de cette journée conviviale :

- > Ascensions possibles de 14h à 17h
- > Apéritif concert de 17h à 19h avec les Diamond Jack (Thann)
- > Remise des médailles et des dons à 19h15
- > Repas solidaire à 19h30 (sur réservation préalable)

Pour toute info complémentaire, merci de bien vouloir contacter directement les organisateurs au **06 30 52 89 36** ou via l'adresse email **defisolidaire68@gmail.com**. Retrouvez également toute l'actualité de cet événement sur la [page Facebook DEFIL Solid'air THUR DOLLER](#),

Icare participe au Festival BIODIVERSITE, organisé par le service environnement de la Ville de Rixheim ce samedi 14.09.

Des animations tout au long de la journée

Programme détaillé et plan disponibles dans [l'album « Festival Biodiversité »](#) créé sur notre page Facebook.



Le matin, Icare propose aux enfants, dès 3 ans, d'exprimer leur vision d'un univers végétal en créant un jardin éphémère dans une caisse en bois.

L'après-midi, un atelier cuisine plutôt destiné aux adultes sera proposé pour apprendre à réutiliser ses épluchures et fanes de légumes et ainsi lutter contre le gaspillage alimentaire en confectionnant du Sel aux fanes

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

GRAND PANIER et GRAND PANIER PLUS

600 g de tomates rondes
500 g d'aubergines
500 g de haricots verts
350 g de poivrons
300 g d'oignons rouges
1 botte de carottes
1 botte de ciboule
1 bouquet de basilic
500 gr de concombre
> pour le GRAND PLUS

PETIT PANIER et PETIT PANIER PLUS

500 g de haricots verts
500 g de tomates rondes
350 g de poivrons
225g de tomates cerises/cocktail
1 laitue
1 melon > pour le PETIT PLUS



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

Haricots verts au four

Ingrédients : 500 g de haricot vert, 30 g de beurre, 1 oignon, 1 gousse d'ail (facultative), 50 g de pancetta, 150 g de jambon blanc, 3 œufs, 50 g de parmesan râpé, 125 g de yaourt, sel et poivre,

Préparation : Equeutez, lavez et faites blanchir les haricots verts. Coupez la pancetta en petits dés, puis faites les rissoler dans le beurre avec de l'ail (si souhaité) et de l'oignon. Ajoutez les haricots, puis laissez mijoter avant d'incorporer le jambon préalablement découpé en lanières. Cuire le tout 2 min, puis le versez dans un plat à feu beurré.

Battez les œufs dans une terrine, puis incorporez y une poignée de parmesan râpé, le yaourt, du sel et du poivre. Bien mélanger le tout. Nappez les haricots de cette préparation, saupoudrez avec le reste du parmesan et passez le plat 10 min au four préchauffé à 200°C (thermostat 6/7). Servez chaud.

Cette recette fonctionne aussi bien sans ail. Vous pouvez également remplacer le parmesan par de la mozzarella, multipliez alors la quantité de fromage par 2 .



Jardin de Coccagne 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.reseauoccagne.asso.fr>
Facebook : page [ICARE Paniers de légumes bio](#)