

INFORMATIONS :



L'ETABLISSEMENT SERA FERME

LE 14 JUILLET

JOUR DE LA FETE NATIONALE



l'écho des salades

Parole de jardinier 🧑🌾 🧑🌾



Il y a quelques semaines nous avons semé en pleine terre les graines de carottes,
 Nous allons régulièrement désherber les petits plants de carottes pour garantir une récolte efficace et saine.
 Les plants de carottes sont protégés par des filets pour les mettre à l'abri de la mouche.
 Les carottes poussent et arrivent à maturité dans un délai d'environ 60 à 120 jours suivant la variété.





La composition de votre panier Semaine 28.

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Courgette 800 gr	2.40
Carotte botte	3.00
Tomate 500 gr	1.80
ciboulette 1 botte	1
Pommes de terre nouvelles 500gr	2.25
Valeur du panier	10.15€

Notre composition de légumes est susceptible d'être modifiée en fonction de nos récoltes ... merci de votre

Panier solidaire à 8 €

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Ciboulette 1 botte	1
Carotte 1 pièce	3.00
Courgette 800 gr	2.40
Tomate 700 gr	2.10
Concombre 2 pièce	2.20
Pommes de terre nouvelles 1 kg	4.50
Valeur du panier	15.20€

LEGUMES	Tarifs en €
Courgette 600 gr	1.80
Pomme de terre 500gr	2.25
Carotte botte 1 pièce	3.00
ciboulette 1 botte	1.00
Valeur du panier	8.05€

RECETTE DE LA SEMAINE



TIAN DE POMMES DE TERRE, TOMATES, COURGETTES ET OIGNONS ROUGES

INGRÉDIENTS

- 600 g de pommes de terre au four,
- 4 tomates grappes,
- 2 courgettes moyennes
- 2 oignons rouges,
- 3 gousses d'ail,
- 50 g de beurre,
- 1 pincée de graines de moutarde,
- 2 c-à-s d'huile d'olive,
- quelques brins d'origan,
- quelques brins de thym,
- quelques brins de sarriette
- Sel et poivre du moulin.

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN
TEMPS DE CUISSON : 40MN OU +
TEMPS TOTAL : 1H

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C (th.6)

Éplucher les gousses d'ail et l'oignon rouge.

Effeuilier les herbes aromatiques.

Couper les oignons rouges en fines rondelles et hacher l'ail.

Laver les légumes, puis les couper en rondelles de même épaisseur.

Les disposer dans un plat à four légèrement beurré en alternant des tranches de tomate, de courgette, d'oignon, de pomme de terre, etc... Parsemer d'ail haché.

Saler, poivrer. Arroser d'huile d'olive, et saupoudrer / parsemer (c'était pour éviter la répétition :) d'un peu d'herbes fraîches effeuillées et de graines de moutarde.

Enfourner pendant 1h15 environ à 180°C (th.6) en recouvrant le plat d'une feuille de papier aluminium pendant les 45 premières minutes. Piquer les légumes à l'aide de la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson et prolonger la cuisson de 15 minutes si nécessaire.

Parsemer du restant d'herbes fraîches juste avant de servir !