



INFORMATIONS :



L'écho des salades

Parole de jardinier 🧑🌾 🧑🌾

« Ça y est ! vendredi 18 août nous avons semé nos radis noirs, et radis bleu d'automne. Nous en avons aussi profité pour mettre nos navets (boule d'or et violet) en terre. Nous accrochons le semoir pneumatique de notre collègue maraîcher Stéphane, sur notre tracteur 🚜.

Au total : 26 planches de 40m de long ! de quoi en avoir pour tout l'hiver.

Nous les avons protégés d'un filet anti-insectes juste avant la pluie. Sur la photo de droite on aperçoit les premiers rangs. Les conditions de semis étaient optimales. »

YVES ET RENÉ IADIN



La composition de votre panier Semaine 35 :

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

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 Salade	1
Ail 100gr	1.20
500gr courgette	1.50
600gr haricots vert	4.20
700gr tomate	2.45
Valeur du panier	10.35

Panier solidaire à 8 €

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1.1
Courgette 500gr	1.5
Haricots vert 400gr	2.8
Tomate ronde 500gr	1.75
Ail 100gr	1.20
Valeur du panier	8.35

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Tomate 700gr	2.45
Courgette 1kg	3.00
Ail 100gr	1.20
Salade 1 pièce	1.10
Echalote 150gr	0.75
600gr haricots vert	4.20
600gr aubergine	2.7
Valeur du panier	15.40

RECETTE DE LA SEMAINE

.... Besoin d'une idée de recette ?



<https://esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits>



FAGOTS D'AUBERGINES ET HARICOTS VERTS VAPEUR ET LEUR COULIS DE TOMATE

INGRÉDIENTS

- Une belle aubergine de 300g à 400g
- 200g d'haricots verts
- 1 gousse d'ail
- 2 tomates pelées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel

TEMPS DE PRÉPARATION : 40MN
TEMPS DE CUISSON : 1H
TEMPS TOTAL : 1H40 À 2H

PRÉPARATION

Dans une casserole, versez les tomates et leur jus.

Découpez les tomates en petits morceaux. Faites revenir dans leur jus pendant 30 minutes à feu doux. Salez.

Lavez les aubergines et les haricots. Coupez-les dans le sens de la longueur sans les peler.

Déposez-les dans le panier en bambou d'un wok et faites cuire à la vapeur en couvrant pendant 10 minutes.

Procédez de la même façon avec les haricots verts en ajoutant les gousses d'ail pelées et émincées. Faites cuire à la vapeur 15 à 20 minutes.

Au moment de servir, procédez au montage. Prenez une lamelle d'aubergine. Déposez-y les haricots verts rangés les uns à côté des autres dans le même sens, c'est à dire, perpendiculaire à la lamelle d'aubergine. Enroulez l'aubergine dessus. Fermez à l'aide d'un fil de raphia.

Procédez de la même manière avec le reste des ingrédients. Servez avec le coulis de tomates.