



INFORMATIONS :



L'écho des salades

Parole de jardinier 🧑🌾 🧑🌾

Cette semaine, nous avons commencé la récolte de pomme de terre de conservation.

Nous avons récolté la variété ALLIANS ; Nous avons un bon rendement et de beaux calibres. Nous avons récolté deux pallox environ une tonne en deux heures.

L'arracheuse à pomme de terre soulève le rang et permet de sortir les pommes de terre ; c'est plus facile. Nous sommes à genou ce qui est un peu physique

Valentin



La composition de votre panier Semaine

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

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Poivrons corno di toro 500gr	2.25
Salade 1 pièce	1.10
Tomate ronde 500gr	2.45
Persil 50gr	1.0
Haricots verts 500 gr	3.50
Valeur du panier	10.30€

Panier solidaire à 8 €

LEGUMES	Tarifs en €
Poivrons corno di toro 400gr	2.25
Salade 1 pièce	1.10
persil 50gr	1.0
Haricots verts 400 gr	2.80
Tomate ronde 500gr	1.75
Valeur du panier	8.45€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Poivrons corno di toro 600gr	2.70
Salade 1 pièce	1.10
Tomate ronde 1kg	3.5
Persil 50gr	1.0
Haricots verts 600 gr	4.2
Tomate cerise 400 gr	2.52
Valeur du panier	15.23€

CLICK

... Besoin d'une idée de recette ?
[produits](#)

<https://esatco.cogagnebio.fr/cuisiner-nos->



RATATOUILLE DE LÉGUMES ET HARICOTS

INGRÉDIENTS

- 30 ml de huile d'olive
- 2 gousses de ail
- 200 g d'oignons
- 150 g de haricots verts
- 260 g de courgettes
- 180 g d'aubergines
- 200 g de poivrons jaunes ou rouges
- 260 g de tomates
- 750 ml de haricots rouges (en conserve)
- 0.4 g de piment de Cayenne
- Sel et poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS DE CUISSON : 40MN
TEMPS TOTAL : 1H10MN

PRÉPARATION

Chauffer l'huile à feu moyen dans une casserole.

Faire revenir l'ail pressé et l'oignon haché, en prenant soin de ne pas les brûler. Cuire jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide, soit 4-5 min.

Préparer les légumes. Bouillir ou cuire à la vapeur les haricots verts, les égoutter, couper en morceaux de 2 cm et réserver.

Couper tous les autres légumes en dés de 1,5 cm de côté et les ajouter dans la casserole avec l'ail et l'oignon. Faire revenir pendant 4-5 min.

Ajouter les tomates. Saler et poivrer. Si désiré, ajouter le piment de Cayenne.

Cuire, à feu doux et à couvert, pendant 20-25 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore un peu al denté. Si nécessaire, ajouter un peu d'eau pendant la cuisson pour maintenir le mélange humide.

Ajouter les haricots verts, les haricots rouges, et chauffer le tout 5 min. Vérifier l'assaisonnement. Servir