



Le manque d'eau commence à se faire sentir dans les champs.

L'irrigation raisonnée nous permet de maintenir les planches de salades, d'ail et de radis.

Dans les champs plus éloignés de l'Esat, la terre est dure et sèche.



Ici, Gwénolée et Yves sont en train de préparer le champ de Kerdu pour les courges.



L'Écho des Salades



Parole de Jardinier

Dans les serres, le beau temps favorise la croissance des plants d'aubergines, de poivrons et de tomates !



Composition de votre panier semaine «20» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Épinards 500g	2.65
Courgette longue 1kg	2.80
Oignon blanc Botte	2.00
Fraises la barquette de 250g	3.00
Valeur du panier	10.45€

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

Panier solidaire à 8€

LEGUMES	Tarifs en €
Épinards 500g	2.65
Courgette longue 500g	1.40
Oignon blanc Botte	2.00
Fraises la barquette de 250g	3.00
Valeur du panier	9.05€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Épinards 700g	3.71
Courgette longue 500g	1.40
Oignon blanc Botte	2.00
Carotte botte	3.00
Fraises 500g	6.00
Valeur du panier	16.11€

Courgettes en escabèche



Ingrédients pour 4 personnes

- 500gr de courgettes émincées finement
- 1 gros oignon pelé et émincé
- 1 gousse d'ail pelée et écrasée
- 8 baies de genièvre
- 2 feuilles de laurier
- 5 feuilles de sauge
- 2 morceaux de sucre
- 20cl de vin blanc sec
- 20cl de vinaigre fruité
- Huile d'olive
- Sel et poivre



1. Mettez un filet d'huile d'olive à chauffer dans une grande poêle. Ajoutez les courgettes et faites-les revenir à feu moyen pendant 10mn. Transférez-les dans un grand plat évasé.
2. Ajoutez une c-à-s d'huile d'olive dans la poêle et faites revenir l'oignon et l'ail.
3. Mélangez et laissez refroidir pendant 10mn.
4. Ajoutez les baies de genièvre, le laurier et la sauge. Salez et poivrez, puis mélangez. Incorporez le sucre, le vin blanc et le vinaigre. Portez à ébullition puis laissez frémir la marinade pendant 5mn.
5. Versez la marinade brûlante sur les courgettes.
6. Laissez refroidir, recouvrez de film alimentaire et laissez mariner les courgettes pendant au moins 24 h avant de les servir et servez frais, comme accompagnement (viandes grillées au barbecue) ou en guise d'entrée

Dans la version italienne, « courgettes à la scapece », remplacez simplement la sauge, les baies de genièvre et le laurier par plusieurs feuilles de menthe fraîche.