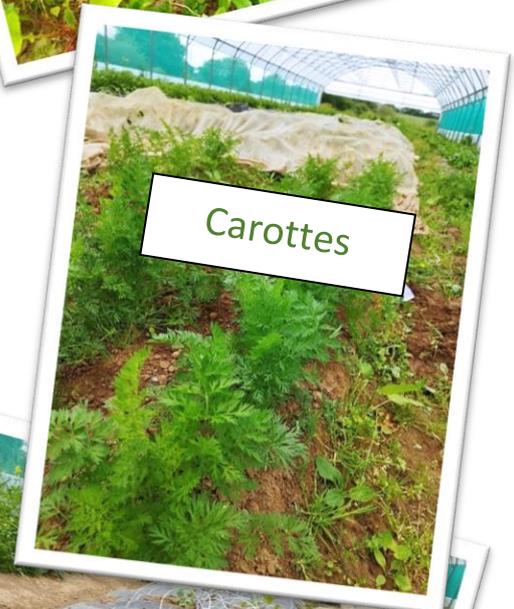


*La vie
En vert !*



L'Écho des Salades

Parole de Jardinier

Mathieu s'occupe des semis de betteraves : Après avoir soigneusement nettoyé les alvéoles, il y insère du terreau puis, à la fin, les graines de betteraves.



Près de Mathieu, Tanguy effectue un gros tri dans les oignons jaunes puis les nettoie.



A noter que le masque n'est plus obligatoire hormis dans les véhicules. Ceux qui le souhaitent, peuvent le garder.

Composition de votre panier semaine «22» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Courgette longue 1kg	2.80
Petits pois 500g	3.50
Oignon jaune 500g	1.45
Fraises 250g	3.00
Valeur du panier	10.75€

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 €
Courgette longue 500g	1.40
Petits pois 500g	3.50
Oignon jaune 500g	1.45
Fraises 250g	3.00
Valeur du panier	9.35€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Courgette longue 1kg	2.80
Petits pois 700g	4.90
Oignon jaune 1kg	2.90
Fraises 500g	6.00
Valeur du panier	16.60€

Tian de courgettes à l'agneau et au blé

Ingrédients pour 4 personnes

Préparation : 30 min Cuisson : 45 min

- 250 g d'épaule d'agneau désossée
- 4 courgettes
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 brins de menthe
- 4 brins de coriandre fraîche
- 50g de boulgour de blé
- 30g de raisins secs
- 1 tablette de bouillon de légumes déshydraté
- 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de graines de coriandre
- Sel, poivre moulu



Rouvrais/Prismapix / Cuisine Actuelle

- Faites tremper le boulgour de blé dans un saladier d'eau froide et les raisins dans un bol d'eau chaude.
- Pelez les oignons et les gousses d'ail, découpez-les en petits cubes
- Rincez et essorez les herbes fraîches, ciselez-les grossièrement. Hachez la viande d'agneau. Dans une poêle faites chauffer 2 cuillerées d'huile d'olive, faites sauter les oignons et l'ail, puis ajoutez la viande, mélangez rapidement, éteignez le feu.
- Egouttez très soigneusement les graines de boulgour, les raisins, les herbes, les graines de coriandre, salez et poivrez, mélangez à l'aide d'une fourchette.
- Eliminez les extrémités des courgettes, rincez-les, ne les pelez pas, découpez-les en fines rondelles.
- Préchauffez le four thermostat n°7 (210°).
- Huilez un plat à four, déposez dans le fond la moitié des rondelles de courgettes, répartissez dessus la préparation à l'agneau, recouvrez le tout avec les courgettes restantes.
- Faites dissoudre la plaquette de bouillon dans 50cl d'eau bouillante, versez doucement ce bouillon dans le plat, arrosez avec un filet d'huile d'olive, enfournez pendant 45 minutes.

Dégustez très chaud. Bon appétit !