



QU'EST-CE
QU'ON PEUT
FAIRE
ENSEMBLE ?





QU'EST-CE
QU'ON PEUT
FAIRE
ENSEMBLE ?



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2021

PAROLE DE JARDINIER

Cette année il nous reste des semences de coco paimpolais de l'année 2019 que nous avons utilisé en 2020. La semence de l'année 2020 est utilisé pour 2021 (cette année). Tous les ans nous gardons des graines pour l'année suivante. Nous vendons donc des semences de coco au marché de Lézardrieux et à la vente directe au prix de 2.60€ les 100g. Si vous voulez vous essayer au jardinage !!!

Lucie





QU'EST-CE
QU'ON PEUT
FAIRE
ENSEMBLE ?



Composition de votre panier semaine «23» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Salade	1.10€
Botte de radis	1.50€
Botte de carotte	3€
120g d'aillet	1.80€
500g de pdt nouvelle	3€
Valeur du panier	10.40€

Paniers solidaires 8 €:

LEGUMES	Tarif en €
Salade	1.10€
Botte de radis	1.50€
Botte de carotte	3€
120g d'aillet	1.80€
300g de courgettes	1.35€
Valeur du panier	8.75€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
2 salades	2.20€
Botte de radis	1.50€
Botte de carotte	3€
120g d'aillet	1.80€
800g de courgettes	3.50€
500g de pdt nouvelle	3€
Valeur du panier	15€

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



QU'EST-CE
QU'ON PEUT
FAIRE
ENSEMBLE ?



RECETTE DE LA SEMAINE

Ingrédients :

Pâte sablée salée, 400 g de courgettes, 30 g de parmesan, huile d'olive pimentée, 1 burrata de 250 g, sel, poivre, 1 jaune d'œuf (facultatif)

Préparation :

Laver les courgettes et les émincer à l'aide d'un économe afin de réaliser comme des tagliatelles. Les placer dans une passoire, saler et laisser égoutter 15 minutes. Bien égoutter pour retirer le plus d'eau possible.

Préchauffer le four à 180 °C. Étaler la pâte sur une feuille de papier sulfurisé. Parsemer le fond de tarte de parmesan réduit en poudre en laissant un bord de 4 cm. Disposer les tagliatelles de courgette. Les arroser de 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive pimentée. Rabattre les bords de la pâte sur les courgettes.

Glisser le papier avec la tarte sur une plaque de four.

Battre le jaune d'œuf et badigeonner le bord de la tarte à l'aide d'un pinceau.

Enfourner pour 30 minutes.

Juste avant de servir, disposer la burrata sur la tarte et l'ouvrir en deux. Saler, poivrer et ajouter un filet d'huile pimentée. Déguster chaud ou froid.

