



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2018

SE

PAROLE DE JARDINIER

La saison estivale commence. A par cette semaine ou il ne fait pas beau. Les légumes d'été commencent à arriver dans votre panier. Nous allons commencer de nouveau cette année le marché de Plouha. Ainsi vous pourrez nous rencontrer là-bas pour finir d'embellir votre panier de légumes. C'est aussi cette semaine que nous allons semer les carottes en plein champ (s'il fait beau).

Lucie et thierry





SEMAINE NUMERO «24»

Composition de votre panier semaine «24» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
Salade 1 bouquet de persil	1.10 offert
Botte de radis	1.50
Botte de carottes	2.10
500g de courgettes ou 500g d'aubergines	1.50
1kg de pomme de terre nouvelles	5.00
Valeur du panier	11.20 €

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Salade 1 bouquet de persil	1.10 offert
Bottes de radis	1.50
2 bottes de carottes	4.20
1kg de courgettes ou 800g d'aubergines	3
Botte d'échalotes nouvelles	1.20
1kg de pommes de terre nouvelles	5.00
Valeur du panier	16€





RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons

CAVIAR D'AUBERGINES

Ingrédients :

3 aubergines, gousses d'ail, huile d'olive

Coupez les aubergines en deux dans la longueur. Posez-les sur une plaque légèrement huilée et faites-les griller au four (sous le grill à mi-hauteur), pendant environ 30 min. Retournez-les à mi-cuisson.

Sortez les aubergines du four et récupérez la chair à la petite cuillère. Réduisez-la en purée fine à la fourchette ou au mixeur.

Incorporez l'huile dans la purée encore tiède en fouettant. Salez, poivrez.

Ajoutez l'ail pilé. Mélangez bien et réservez au frais.

Servez avec du pain à l'ancienne.

