



Composition de votre panier semaine «numero Semaine» : 26

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1.10
1 concombre	1.10
1 botte de radis	1.50
1 aubergine	1.08
300g de tomates	0.90
800g de courgettes	2.40
1 botte d'oignons rouges	2.00
Valeur du panier	10.08



Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
2 salades	2.20
1 concombre	1.10
2 bottes de radis	3.00
2 aubergines	2.16
600g de tomates	1.80
1 botte d'oignons rouges	2.00
1kg de courgette	3.00
Valeur du panier	15.26€



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO «n° 26»

PAROLE DE JARDINIER

C'est l'été !

Pour avoir des fruits sur les tomates, il faut une pollinisation faite par les abeilles et les bourdons : et c'est pour cela nous mettons des ruches dans les serres.

Nous devons jouer avec la température de la serre car le pollen de la tomate meurt à 30 ° ; ce mercredi 21 juin, il fait 45 ° dans les serres ; ceci provoque des avortements ou des fécondations partielles et cela occasionne des fruits mal formés. Aujourd'hui, à la vente, pour les pommes, poires et autres fruits, on les appelle les gueules cassées...

Lionel



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, je vous propose une petite recette rapide et simple :

Courgettes et aubergines poêlées

- Ingrédients : courgettes

Aubergines

Echalotes ou ail ou oignons

Sel, poivre ou curcuma

Préparation :

Laver les courgettes et les aubergines, puis les essuyer.

Ne pas éplucher les courgettes, pour les aubergines c'est au choix de chacun, en effet je préfère les éplucher (cela reste une question de goût)

Il est important de découper finement vos courgettes et aubergine en rondelles (2mm).

Eplucher l'échalotes (l'ail ou l'oignon) et découper l'en rondelles fines

Faites revenir un peu d'huile d'olive dans une poêle, y jeter vos légumes, assaisonnez avec un peu de sel, du poivre (ou curcuma)

Laissez-les revenir sur feu vif tout en remuant régulièrement avec une cuillère en bois.

Si vous les aimez croquant laissez cuire 5 à 10 minutes, sinon prolongez la cuisson jusqu'à ce que vos légumes aient la consistance que vous souhaitez...

Simple, rapide et bon !

Bon appétit



INFO DE LA SEMAINE

Aménagement de la terrasse extérieure de l'ESAT

L'ESAT bénéficie d'une grande salle de restauration.

Avec les beaux jours qui arrivent, il est toujours agréable de pouvoir mangé à l'extérieur et à l'ombre.

Depuis plusieurs semaines, nous avons fait l'acquisition de tables en bois de pique-nique et de parasols, ce qui permet à tous ceux qui le souhaitent de pouvoir prendre l'air lors de la pause déjeuner, donnant ainsi à ce moment de pause un petit air estival....

Laurence

A très bientôt
L'équipe de l'ESAT