



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

| <i>LEGUMES</i>                    | <i>Tarifs en €</i> |
|-----------------------------------|--------------------|
| 1 salade                          | 1.10€              |
| 1 botte oignon blanc              | 2.00€              |
| 1 concombre                       | 1.10€              |
| 500g de tomate                    | 1.50€              |
| 500g haricot vert                 | 3.25€              |
| 800g de pommes de terre nouvelles | 2.24€              |
| <b>Valeur du panier</b>           | <b>11.19 €</b>     |



Panier à 15.00€

| <i>LEGUMES</i>          | <i>Tarifs en €</i> |
|-------------------------|--------------------|
| 1 salade                | 1.10€              |
| 1 botte oignon blanc    | 2.00€              |
| 2 concombres            | 2.20€              |
| 800g de tomate          | 2.40€              |
| 2 aubergines            | 2.16€              |
| 1kg de haricot vert     | 6.80€              |
| <b>Valeur du panier</b> | <b>16.66€</b>      |



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

# L'ECHO DES SALADES

## ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

### PAROLE DE JARDINIER

*Pour la deuxième semaine consécutive, vous découvrirez des tomates rondes dans votre panier...Les variétés sont « Paola » et « Cindel ».*

*Vous noterez que le calibre n'est pas toujours au rendez-vous. En effet en début de saison, lorsqu'elles étaient en fleurs, les bourdons n'ont pas été très travailleurs !!!, de plus la plante a eu du mal à trouver dans le sol se dont elle avait besoin pour croître normalement.*

*Nous avons donc en début de saison de plus petite tomates,  
Les prochains bouquets seront plus gros. Cela n'enlève rien au goût de ce fruit.*

**Surtout n'oubliez pas !!!** conservez les non pas au frigo mais dans une pièce tempérée, elles perdraient leur goût et toutes les vitamines qu'elles contiennent.





## RECETTE DE LA SEMAINE

*Cette semaine, je vous propose*

### *Concombre à la crème fraîche*

#### *Ingrédients :*

*1 concombre*

*Crème fraîche*

*Ciboulette (ou le vert de l'oignon botte)*

*Huile d'olive, vinaigre balsamique*

*Sel, poivre*

*Préparation :* *Eplucher le concombre, Sur une planche à découper, taillez de fines rondelles...*

*Les déposer dans un saladier.*

*Pour l'assaisonnement, mettre 2 cuillères à soupe de crème fraîche sur vos concombres, 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique, 2 cuillères d'huile d'olive, 1 pincée de sel et du poivre selon votre goût.*

*Mélanger bien,*

*Emincer le vert de votre oignon finement afin de le disposer sur les concombres.*

*Et voilà c'est prêt !!!*

*\*Le saviez-vous ? Plus besoin de faire dégorger le concombre avant de le préparer.*

*En effet les variétés que nous cultivons vous permettent de passer cette étape.*

*Si toutefois vous avez du mal à le digérer, ajouter un peu de jus de citron ce qui vous aidera à mieux l'assimiler !*



## INFO DE LA SEMAINE

Bonjour à tous,

Tous les deux ans nous prélevons les gobelets pour le festival des chants de marin que nous mettons en pyramide afin de les faire sécher sans les essuyer pour des règles d'hygiène .

L'alcool est dangereux pour la santé a consommer avec modération (petite pointe d'humour)

Dorine



A très bientôt  
L'équipe de l'ESAT