



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



Semis de carottes désherbé manuellement





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



RESEAU COCAGNE



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2021

PAROLE DE JARDINIER

Année pluvieuse.

Grâce à des faux semis*, les carottes ne sont pas trop sales (peu de mauvaises herbes). Mais il est temps d'intervenir. Mais avec la pluie nous ne pouvons pas le faire.

En ce qui concerne les tomates, nous pouvons les clipser mais il reste délicat de les égoutter, au risque que l'humidité amène du mildiou.

Il nécessite cette année beaucoup de désherbage manuel. Sur les pommes de terre, haricots, oignons, courges notamment.

Tous ces travaux manuels expliquent que la bio soit plus cher que le conventionnel qui lui recours à des produits chimiques, donc moins d'interventions humaines.

**Le faux semis, ruse de jardinier : préparer sa terre comme si on allait planter ou semer, laisser les mauvaises herbes pousser, passer un outil à moins de trois centimètres du sol et refaire l'opération plusieurs fois afin que toutes les graines de mauvaises herbes soient germées et détruites. La terre est plus ou moins propre pour une culture de carotte.*



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



Composition de votre panier semaine «27» :

Panier à 10.00€

| LEGUMES | Tarifs en € |
|-------------------------|--------------|
| 1 salade | 1.10 |
| 1 concombre | 1.10 |
| 500g de courgettes | 1.75 |
| 1 botte oignons blanc | 2.00 |
| 500g pdt nouvelle | 3.00 |
| 500g d'aubergine | 2.25 |
| Valeur du panier | 11.20 |

Panier à 15.00€

| LEGUMES | Tarifs en € |
|-------------------------|--------------|
| 2 salades | 2.20 |
| 1 concombre | 1.10 |
| 500g de courgettes | 1.75 |
| 1 botte d'oignons blanc | 2.00 |
| 1 kg de p d t nouvelles | 6.00 |
| 500g aubergines | 2.25 |
| Valeur du panier | 15.30 |

Paniers solidaires 8 €:

| LEGUMES | Tarif en € |
|--------------------------|--------------|
| 1 salade | 1.10 |
| 1 concombre | 1.10 |
| 500g de courgette | 1.75 |
| 1 bottes d'oignons blanc | 2.00 |
| 500g de pdt nouvelle | 3.00 |
| Valeur du panier | 8.95€ |

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

gratin végétarien



Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de **pommes de terre pour gratin**
- 1 **aubergine**
- 1 **courgette**
- 2 **tomates**
- ½ citron
- 2 boules de mozzarella
- 60 g de parmesan
- 1 dl d'huile d'olive
- 3 brins de thym
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Découpez l'aubergine et la courgette en rondelles **fines** et arrosez-les d'un peu de jus de citron.

Versez les pommes de terre non épluchées dans de l'eau salée et faites-les cuire environ 15 minutes après ébullition. Découpez-les également en rondelles.

Plongez les tomates dans de l'eau bouillante ; épluchez-les et découpez-les en rondelles. Hachez finement l'ail et l'oignon.

Faites revenir une quinzaine de minutes les aubergines et la courgette dans de l'huile d'olive ; retirez-les de la poêle et faites revenir brièvement l'ail et l'oignon dans cette même poêle.

Graissez un plat allant au four. Garnissez le fond du plat avec les tomates et disposez ensuite la courgette, l'aubergine, la mozzarella découpée en **tranches fines**, les pommes de terre et le mélange ail/oignon. Salez et poivrez selon votre goût. Parsemez de thym et de parmesan avant d'enfourner le plat et faites cuire à 180°C de 20 à 30 minutes selon les fours.