



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



RESEAU COCAGNE





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



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2021

Composition de votre panier semaine «29» :

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

PAROLE DE JARDINIER

Aujourd'hui, nouvelle expérience à l'ESAT. L'un d'entre nous, Mickaël, est parti ce matin en vélo électrique et remorque livrer la Biocoop. Pour cela il est parti repérer le trajet avant avec un moniteur en camion : un itinéraire plus sécurisé que celui que nous empruntons ordinairement.

Nous attendons ses premières impressions à son retour.



Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
500g pdt nouvelles	2,00€
500g courgette	1,40€
1 concombre	1,10€
Oignons blancs botte	2,00€
1 kilo tomate ronde	3,00€
Une salade feuille de chêne verte	1,10€
Valeur du panier	10,60€

Paniers solidaires 8 €:

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarif en €</i>
1 concombre	1,10€
Oignons blancs botte	2,00€
1 kilo tomate ronde	3,00€
Une salade feuille de chêne verte	1,10€
Valeur du panier	8,95€

Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
500g pdt nouvelles	2,00€
500g courgette	1,40€
1 concombre	1,10€
1 kilo aubergine	4,50€
Oignons blancs botte	2,00€
1 kilo tomate ronde	3,00€
Une salade feuille de chêne verte	1,10€
Valeur du panier	15,10€



RECETTE DE LA SEMAINE :

« Gaspacho andalou facile et rapide. »

Pour 2 personnes :

Ingrédients : 0,5 kg de tomates - 0,5 concombre - 0,5 poivron rouge - 0,5 poivron vert - 1 gousse d'ail - 0,5 oignon - 50 g de mie de pain - 0,5 c. à c. de piment d'Espelette - 1,5 c. à s. d'huile d'olive - 1 c. à s. de vinaigre de xérès - 10 cl d'eau - 0,5 c. à c. de sucre - 0,5 c. à c. de sel ou sel fin et Poivre.

Préparation : Préparation : 20 min. Attente : 3 H

Mondez, épépinez et taillez les tomates en morceaux.

Nettoyez et coupez grossièrement les poivrons, les oignons et l'ail.

Pelez, coupez-en deux et épépinez les concombres. Les taillez en morceaux.

Réservez une partie de chaque légume pour la garniture d'accompagnement.

Dans un mixer, mettez la mie de pain détremée dans la moitié de l'eau, l'huile d'olive, le vinaigre et le sucre.

Ajoutez dans le mixer tous les légumes coupés en morceaux et le reste de l'eau.

Mixez le tout pour obtenir un mélange homogène. Rectifiez l'assaisonnement si besoin. Mettez le gaspacho dans une soupière au réfrigérateur pendant au moins 3 heures.

Servez bien frais dans des bols ou des assiettes à soupe.

Décorez avec la garniture que vous avez mis de côté.

source : 750g Gaspacho Andalou