



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2018

SEMAINE NUMERO «30»

PAROLE DE JARDINIER

L'ensemble du personnel tient à vous remercier pour votre adhésion hebdomadaire aux paniers de légumes. Nous en profitons pour vous signaler que nous sommes présents sur les marchés. Nous sommes à Lézardrieux le vendredi de 8h30 à 12h et à Plouha le mercredi de 8h30 à 12h30. De plus, nous installons notre vente directe à l'atelier le jeudi de 10h à 15h30 sans interruption.

*Adresse : 10, chemin Louis Armez
22860 Plourivo*

Nous vous souhaitons un très bel été.





Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1.10
600g haricot vert	4.20
1kg de tomates	3.00
1 concombre	1.10
1 bouquet de persil	1.00
1 aubergine	0.75
Valeur du panier	11.15 €



Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1.10
1 bouquet de persil	1.00
2 aubergines	1.50
2 concombres	2.20
1.5 kg de tomates	4.50
1 kg d' haricots	7.00
Valeur du panier	17.30€



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons ratatouille de légumes et haricots

Temps : 40 mn **Préparation :** 10 mn **Cuisson :** 30 mn

- **Ingrédients :** 30 ml de huile d'olive
 - 2 gousses de ail
 - 200 g de oignons
 - 150 g de haricots verts/fèves vertes
 - 260 g de courgettes zucchini
 - 180 g de aubergines
 - 200 g de poivrons jaunes ou rouges
 - 260 g de tomates en conserve (en dés)
 - 750 ml de haricots rouges (en conserve)
 - sel
 - poivre
 - 0.4 g de piment de Cayenne
-



Préparation :

Chauffer l'huile à feu moyen dans une casserole.

ÉTAPE 2 faire revenir l'ail pressé et l'oignon haché, en prenant soin de ne pas les brûler. Cuire jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide, soit 4-5 min.

PUBLICITÉ

[inRead](#) invented by Teads

ÉTAPE 3 Préparer les légumes. Bouillir ou cuire à la vapeur les haricots verts, les égoutter, couper en morceaux de 2 cm et réserver.

ÉTAPE 4 Couper tous les autres légumes en dés de 1,5 cm de côté et les ajouter dans la casserole avec l'ail et l'oignon. Faire revenir pendant 4-5 min. Ajouter les tomates. Saler et poivrer. Si désiré, ajouter le piment de Cayenne.

ÉTAPE 5 Cuire, à feu doux et à couvert, pendant 20-25 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore un peu al dente. Si nécessaire, ajouter un peu d'eau pendant la cuisson pour maintenir le mélange humide.

ÉTAPE 6 Ajouter les haricots verts, les haricots rouges, et chauffer le tout 5 min. Vérifier l'assaisonnement. Servir

