



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



RESEAU COCAGNE



Jean Luc parmi les fleurs



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



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2019

SEMAINE NUMERO «30»

PAROLE DE JARDINIER

INFORMATION !!!!!

Début printemps nous avons semer des fleurs pour remplacer nos vieux fraisiers.

Nous avons planté pied d'alouette, zinnia, immortelles, tournesol, godesias.....

Nous avons commencé à les mettre à séchées en bouquet.

Nous espérons pouvoir vous proposez des bouquets secs pour embellir vos chaumières.

Abonnés paniers et clients vente directe et marché. Nous projetons pour l'année prochaine une nouvelle plantation de fraisiers....

Lucie et Jean luc



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



Composition de votre panier semaine «30» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1.10€
1kg de tomate	3€
1 concombre	1.10€
600g de courgette	1.44€
600g de haricots verts	3.50€
Valeur du panier	10.14 €

Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1.10€
1kg de tomate	3€
1 concombre	1.10€
600g de courgette	1.44€
600g de haricots verts	3.50€
800g d'aubergines	2.40€
400g de tomates cerise	2.52€
Valeur du panier	15.06€



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



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons

concombre au citron et à la menthe

Ingrédients : -concombre, un bouquet garni à la menthe fraîche, un citron, une cuillère à café d'huile d'olive, une cuillère à soupe de fromage blanc. Sel poivre

Préparation :

-Laver soigneusement le concombre, puis le couper en deux prélevez des lamelles de peau espacées d'un cm sur une des moitiés du concombre puis couper celle-ci en rondelles fines et en tapisser le fond et les parois d'un ramequin à salade.

-Eplucher complètement l'autre moitié du concombre, la couper dans le sens de la longueur et enlever les pépins. Découper de grandes lanières de concombres préparer la sauce en mélangeant fromage blanc sel, poivre, menthe fraîche hachée, jus de citron et huile d'olive.

-Assaisonner les lanières de concombre et les présenter dans le ramequin tapisser les rondelles de concombres.

Servir très frais !!!