



Nous sommes présents tout l'été, comme le reste de l'année, sur le marché de Lézardrieux.

C'est un marché à taille humaine, très animé tous les vendredis matins de 8h30 à 13h !

Venez nous rencontrer, nous y faisons goûter nos tomates, il est vrai que la qualité est exceptionnelle cette année !



L'Écho des Salades



C'est toujours par une chaleur suffocante et un soleil de plomb que Céline, Youen et Erwan ramassent les oignons blancs et rouges puis les mettent en bottes.



Stanislas, Mathieu, Valentin, Yves et Tanguy ont entrepris de désherber les rangs de courges.

Un vent chaud (30°) souffle sur le champ de Kerdu.



Au lointain, Lionel casse la terre qui est extrêmement sèche en vue des plantations de choux et de poireaux.

Composition de votre panier semaine «30» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Salade	1.10
Haricots verts 500gr	3.50
Aubergine 600gr	2.70
Tomate ronde 1kg	3.00
Valeur du panier	10.30€

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

Panier solidaire à 8€

LEGUMES	Tarifs en €
Salade	1.10
Haricots verts 300gr	2.10
Aubergine 700gr	3.15
Tomate ronde 700gr	2.10
Valeur du panier	8.30€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 Salade	1.10
Aubergine 700gr	3.15
Haricots verts 1kg	7.00
Tomate ronde 1kg	3.00
Concombre long 1 pièce	1.10
Valeur du panier	15.35€

Recette de la semaine



SALADE D'AUBERGINES, HARICOTS VERTS ET POIVRON ROUGE

INGRÉDIENTS

- 1 aubergine
- 10 c-à-s d'huile d'olive
- 2,5 c-à-c d'ail finement haché
- 500gr de haricots verts nettoyés et cassés en morceaux
- 1 gros poivron rouge doux, coupé en fines lanières ou en petits cubes
- Sel et poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN
TEMPS DE CUISSON : 1H20MN
TEMPS TOTAL : 1H40MN

PRÉPARATION

Couper l'aubergine en petits cubes et faire dégorger 30 minutes avec du sel dans une passoire.

L'essuyer dans une serviette propre.

Mettre l'aubergine dans un plat à four après l'avoir enrobée d'une partie du mélange huile/ail.

Passer au four une vingtaine de minutes à 180°C jusqu'à ce que l'aubergine soit tendre et un peu brunie.

Laisser refroidir.

Cuire les haricots verts à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tout juste tendres et encore vert vif, (3 à 5 minutes à partir du moment où la soupape se met à tourner) puis les passer sous l'eau froide.

Mélanger aubergines, haricots et poivrons dans un grand saladier, avec le reste de l'huile assaisonnée d'ail. Ajouter sel et poivre