





«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2018

SEMAINE NUMERO «32»

PAROLE DE JARDINIER

Cette année nous sommes gâtés par le temps. On nous avait promis un été indien et bien le voici. Les cultures en pleine terre ne sont d'habitude pas à arroser. Mais cette année nous nous sommes mis à arroser les carottes, les courges, les choux...

Ce qui est assez contraignant pour les ouvriers. Il faut faire des aller-retour dans le champ pour arroser pied par pied pour les courges par exemple.

Lucie



Composition de votre panier semaine «31» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1.10€
1kg de tomates rondes	3€
500g de courgettes	1.25€
1 aubergine	0.75€
1 poivron vert	<i>offert</i>
600g de haricots	4.20€
Valeur du panier	10.30 €



Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1.10€
1.5 kgde tomates rondes	4.5€
800g de courgettes	2€
2 aubergines	1.50€
1kg de haricots verts	7€
2 poivrons verts	<i>offert</i>
Valeur du panier	16.10€



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons :

« Gâteau aux courgettes »

Ingrédients :

- 700g de courgettes, 15cl de lait, 180g de sucre en poudre, 150g de farine, 3 œufs, 2 sachets de sucre vanillé, 60g de beurre fondu

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C

Eplucher les courgettes, les vider et les cuire légèrement dans une casserole d'eau salée.

Mélanger les œufs avec le sucre, la farine, le lait et le beurre dans un saladier.

Bien égoutter les courgettes et les passer au presse purée ou à la moulinette.

Mélanger les deux préparations et les verser dans un moule à manquer.

Enfourner pour 45 minutes de cuisson.

Déguster