



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





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



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

# L'ECHO DES SALADES

## ANNEE 2019

### PAROLE DE JARDINIER

Période d'été rime chez nous plus qu'à l'ordinaire avec période d'adaptabilité. L'occasion pour nous de vous parler de notre journée du jeudi qui en plus d'être la journée de la vente directe est aussi celle des livraisons des paniers bio sur 3 sites à Lannion le matin et 2 sites à Plérin l'après-midi.

Pour ces déplacements, deux personnes à temps plein sont mobilisées le jour même sur la route (150 km) et plusieurs la veille pour la récolte des légumes et la confection de tous les paniers la veille.

Les livraisons du jeudi durant les semaines 31,32,33 et 34 seront suspendues, en effet c'est une période de congés où beaucoup d'entre vous partent en vacances, le nombre de paniers sur chaque lieux de dépôts est inférieur à 5.

**Dés la semaine 35 jeudi 29/08/2019.**

C'est avec plaisir que nous reprendrons la route pour vous livrer. Sachez qu'il y a encore la possibilité de transporter d'autres paniers. Aussi n'hésitez pas à informer votre entourage de cette livraison si cela pourrait leur convenir à savoir : Sur Lannion au CE d'Oranges Labs, à la conciergerie de Nokia et à Emeraude Id et sur Plérin au siège de l'ADAPEI et à COHESIO  
Bon été à tous.

*Gwénolée et Frédéric*





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



SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

## Composition de votre panier semaine «31» :

### Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1,10
500g de haricots verts	3,00
600g de courgette	1,44
500g d'aubergine	1,50
1 concombre	1,10
1 kg de tomates	3,00
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.14 €</b>



### Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1,10
400g de tomates cerises	2,52
1 kg de courgette	2,40
500g d'aubergine	1,80
1 concombre	1,10
1 kg de tomates	3,00
600 g d'haricots	4,20
<b>Valeur du panier</b>	<b>16,12€</b>



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



## RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons : « **Tajine de poulet aux aubergines** »



**Temps : 1 h au total**

**Préparation : 15 min.**

**Cuisson : 45 min.**

**Ingrédients :** Morceaux de poulet (cuisses ou blanc) , 1 kg d'aubergines, 500 g de tomates rouges, 4 gousses d'ail, 1 petit oignon, 1 c à c de concentré de tomate, 10 cl d'huile d'olive, sel et poivre, ½ c à c de cumin, ½ c à c de curcuma, 1 bouquet de coriandre ciselée, Huile pour la friture, 2 belles courgettes.

### Préparation :

Laver les aubergines, les éplucher et les couper en rondelles.

Faire de même pour les courgettes en laissant une rainure sur deux.

Saler les aubergines et les laisser se dégorger.

Sécher les aubergines et les rouler dans la farine, enlever l'excédent.

Faire frire les rondelles des deux côtés dans l'huile chaude puis les égoutter et les disposer sur une assiette recouverte de papier absorbant.

Ébouillanter les tomates, les peler et les épépiner ensuite les couper en dés (j'ai utilisé des tomates en conserve), et couper l'ail en fines lamelles.

Verser l'huile d'olive dans un tajine, et faire dorer les morceaux de poulet.

Ajouter l'oignon râpé, l'ail, le sel et les épices. Faire revenir le tout.

Incorporer les tomates et laisser mijoter à feu doux. Ajouter le concentré de tomate et laisser cuire le poulet. Je rajoute un verre d'eau seulement car les tomates vont rendre leur jus.

Ajouter les aubergines et courgettes ainsi que la coriandre ciselée et poursuivre la cuisson à feu doux pendant 15 min jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Bon appétit !