



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 leur qualité est exceptionnelle cette année !



L'Écho des Salades

Parole de Jardinier



Effeuillage et ébourrage sont nécessaires afin d'éviter aux plants de puiser la ressource en eau en privant les fruits de celle-ci. Lucie, Erwan et Jean-Luc sont à la tâche. Quand on voit tout ce qui est au sol, on se dit qu'un passage dans les rangs n'était pas inutile ! A droite, en comparant avec un autre tunnel, on voit très bien la différence !

Composition de votre panier semaine «31» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Concombre long 1 pièce	1.10
Pommes de terre nouvelles 500gr	1.75
Aubergine 400gr	1.80
Poivron Corno di toro 150gr	0.68
Poivron vert carré 400gr	1.68
Tomate ronde 1.1kg	3.30
Valeur du panier	10.31€

*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 €
Concombre long 1 pièce	1.10
Pommes de terre nouvelles 500gr	1.75
Aubergine 400gr	1.80
Tomate ronde 800gr	2.40
Poivron vert carré 300gr	1.26
Valeur du panier	8.31€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Concombre 1 pièce	1.10
Aubergine 400gr	1.80
Courgette longue 700gr	1.96
Tomate ronde 1.2kg	3.60
Pommes de terre nouvelles 1kg	3.50
Poivron vert carré 500gr	2.10
Poivron Corno di toro 400gr	1.80
Valeur du panier	15.86€

Recette de la semaine



POIVRONS AU FROMAGE DE CHÈVRE

INGRÉDIENTS

- 4 poivrons
- échalotes
- Fromage de chèvre
- Beurre

TEMPS DE PRÉPARATION:
10MN
TEMPS DE CUISSON
25MN
TEMPS TOTAL :35MN

PRÉPARATION

Couper en dés les poivrons.

Les faire revenir dans du beurre avec les échalotes

Ajouter le fromage de chèvre fondu pendant une minute au micro ondes.

Mélanger dans une poêle fromage de chèvre, poivrons et échalotes pendant 15 mn en remuant de temps en temps.

Servez chaud.

Peut se servir façon Bruschetta !