



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 vendredi matin de 8h30 à 13h !

La vente directe continue aussi tous les jeudi matin. Les vacances d'été sont l'occasion pour certains anciens clients de revenir nous voir. Quelques personnes de passage dans la région en profitent aussi pour faire le plein de bons légumes.

# L'Echo des Salades



## Parole de Jardinier



En effectif réduit du fait des vacances, l'équipe du maraîchage s'est enrichie cette semaine de 3 ouvriers « Espaces verts ». Paul, Bruno et Patrice viennent nous donner un coup de main et sont à la lutte avec les mauvaises herbes (dont la moutarde...) sur les planches de carottes ! Lucie et Gwénolée sont revenues de vacances et pourront assurer les ventes sur le marché de Lézardrieux !

Composition de votre panier semaine «32» :

**Panier à 10.00€**

LEGUMES	Tarifs en €
Salade 1 pièce	1.10
Concombre long 1 pièce	1.10
Courgette longue 1kg	2.80
Aubergine 400gr	1.80
Tomate ronde 1.5kg	4.50
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.30€</b>

*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 pièce	1.10
Concombre long 1 pièce	1.10
Courgette longue 1kg	2.80
Tomate ronde 1kg	3.00
<b>Valeur du panier</b>	<b>8.00€</b>

**Panier à 15.00€**

LEGUMES	Tarifs en €
Salade 1 pièce	1.10
Concombre 1 pièce	1.10
Aubergine 1kg	4.50
Courgette longue 1 kg	2.80
Tomate ronde 1.5kg	4.50
Echalotes 300gr	1.50
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.50€</b>

## Recette de la semaine



### COURGETTES FARCIES AUX SARDINES

#### INGRÉDIENTS

- 2 grosses courgettes
- 1 boîte de sardines
- 1/2 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 œuf
- 50 g d'emmental râpé
- Sel et poivre

**TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN**  
**TEMPS DE CUISSON : 1H**  
**TEMPS TOTAL : 1H15MN**

#### PRÉPARATION

Taillez les courgettes en deux dans la longueur. Videz-les à l'aide d'une cuillère et réservez la chair.

Taillez finement le demi-oignon et faites-le revenir à la poêle. Une fois, l'oignon translucide, ajoutez la chair des courgettes coupée en morceaux et deux gousses d'ail hachées.

Laissez cuire le tout 15 minutes, à feu doux. Versez dans un bol.

Enlevez l'arête principale des sardines et hachez grossièrement.

Mélangez la chair des courgettes, l'ail, le demi-oignon et les sardines. Ajoutez 50 g d'emmental râpé, un œuf, le sel et le poivre.

Farcissez les courgettes avec cette farce et enfournez pendant 30 minutes à 170°C.

N'hésitez pas à rajouter des épices ou des herbes dans votre farce, c'est délicieux : curry, cumin, persil, herbes de Provence etc...