





«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2018

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

PAROLE DE JARDINIER

Depuis plusieurs mois déjà, dans notre atelier maraîchage, nous effectuons chaque matin une séance d'échauffement de nos articulations avant notre travail : articulation du cou, des épaules, des doigts, des poignets, des coudes, des hanches ... jusqu'aux chevilles.

Cette activité n'est pas imposée. On demande juste que tout le groupe soit là, présent, actif ou non, afin de démarrer tous ensemble la matinée.

Avec le temps ensoleillé du mois de juillet cela a été l'occasion de faire dehors cette gymnastique douce. L'occasion d'apprécier plus cette activité de mise en route, en plein air.





Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1,10 €
1 aubergine	0,75 €
1kg de tomates rondes	3,00 €
1 concombre	1,10 €
2 aubergines	1,50 €
600g de haricots	4,20 €
Valeur du panier	11,65 €



Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1,10 €
2 aubergines	1,50 €
1,5 kg de tomates rondes	4,50 €
1 concombre	1,10 €
2 aubergines	1,50 €
1 kg de haricots	7,00 €
Valeur du panier	16,70 €



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons :

« **Fagot d'aubergines et haricots vert VAPEUR et son coulis de tomate** »



Ingrédients : Ingrédients pour 6 fagots:

- Une belle aubergine de 300g à 400g environ
- 200g d'haricots verts extra fin
- 1 gousse d'ail
- Deux tomates pelées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel



Préparation :

Dans une casserole, versez les tomates et leur jus.

Découpez les tomates en petits morceaux.

Faites revenir dans leur jus pendant 30 minutes à feu doux.

Salez.

Lavez les aubergines et les haricots.

Coupez les dans le sens de la longueur sans les peler.

Déposez-les dans le panier en bambou d'un wok et faites cuire à la vapeur en couvrant pendant 10 minutes.

Procédez de la même façon avec les haricots verts en ajoutant les gousses d'ail pelées et émincées. Faites cuire à la vapeur 15 à 20 minutes.

Au moment de servir, procédez au montage.

Prenez une lamelle d'aubergine.

Déposez-y les haricots verts rangés les uns à côté des autres dans le même sens, c'est à dire, perpendiculaire à la lamelle d'aubergine.

Enroulez l'aubergine dessus.

Fermez à l'aide d'un fil de raphia.

Procédez de la même manière avec le reste des ingrédients. Servez avec le coulis de tomates.

Bon appétit !

