



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



RESEAU COCCAGNE





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



RESEAU COCAGNE



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

# L'ECHO DES SALADES

## ANNEE 2019

### PAROLE DE JARDINIER

*Ce matin temps agréable nous avons repris depuis lundi à travailler la marche de la manœuvre qui est reparti, nous tachons d'organiser pour semer protéger nos prochaines cultures dans différents endroits que nous cultivons.*

*Chaque semaine se délimite à une production de légumes les quantités sont limiter pour des cultures sous abris. Avec un gros effort de l'équipe pour se concentrer dans la vente des nos légumes. Chaque semaine nous pensons à vous faire parvenir votre panier de saisons. Comme le disait Jean Pierre Pernaut  
« bon vent »*

*Fred*



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



SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

Composition de votre panier semaine «34» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1,10
500g de tomates anciennes	2,10
1 concombre	1,10
600g d'aubergines	1,80
800g d'haricots	4,80
<b>Valeur du panier</b>	<i>11.10€</i>



Panier à 15.00€

<b>LEGUMES</b>	<b>Tarifs en €</b>
1 salade	1,10
500g de tomates anciennes	2,10
1 concombre	1,10
600g d'aubergines	1,80
800g d'haricots	4,80
300g d'échalotes	1,50
500g de courgettes	1,20
500g de poivrons	2.25
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.85 €</b>



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



## RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons la recette suivante :

« Aubergine à la sauce tomate et œuf à cheval (light) »



**Temps total : 29 min.**

**Préparation : 15 min.**

**Cuisson : 14 min.**

**Ingrédients** : 1 belle aubergine de 370 g, 1 tomate bien mûre de 130 g, 200 g de pulpe fine de tomates, 10 g de concentré de tomates, 1 gousse d'ail, 1 œuf de 55 g, piment d'Espelette, herbes de Provence, sel.

**Préparation** : Lavez la tomate, coupez-la en morceaux, épépinez-la, puis détaillez-la en petits morceaux. Epluchez et coupez en petits morceaux la gousse d'ail. Mélangez les morceaux de tomates avec l'ail, les herbes de Provence, le piment d'Espelette, et la pulpe fine de tomates, salez. Laissez cuire à feu doux pendant environ 25 min. Réservez au chaud.

Lavez et séchez l'aubergine, coupez-la en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Posez les tranches d'aubergine sans les faire se chevaucher, dans un plat passant au micro-ondes, filmez le plat et faites cuire 3 min. Posez les tranches sur du papier absorbant. J'ai effectué la cuisson en 2 fois. Réservez au chaud. Faites cuire l'œuf dans une poêle anti-adhésive, pendant environ 2 min. Pendant ce temps, déposez dans une assiette : une couche d'aubergine, une couche de sauce tomate, une couche d'aubergine et terminez par une couche de sauce, déposez l'œuf par-dessus.  
Bon appétit.