



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



Les dernières semaines d'août sont très intenses au maraichage, c'est la pleine période des récoltes : tomates, aubergines, courgettes, aromatiques, etc. Tout ces légumes sont à l'honneur sur nos étals et dans les paniers.

Il faut aussi...

Semer : les prochains légumes d'hiver, radis, navets...

Planter : choux fleurs, romanesco, bruxelles, brocolis, choux pommé, etc.

Ramasser : les oignons rouges, jaunes, rosés ... viendra bientôt le moment de rentrer les courges (potimarron, shiatsu, spaghetti, etc.) et les pommes de terre.

Composition de votre panier semaine «34» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Salade 1 pièce	1.10
Courgette 500gr	1.40
Aubergine 500gr	2.25
Tomate ronde 1.5kg	4.50
Echalote vrac 250gr	1.25
Valeur du panier	10.50€

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
Courgette 500gr	1.40
Aubergine 500gr	2.25
Tomate ronde 1kg	3.00
Echalote vrac 250gr	1.25
Valeur du panier	9.00€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Salade 1 pièce	1.10
Courgette 1kg	2.8
Aubergine 1kg	4.50
Tomate ronde 1.5kg	4.50
Echalote vrac 250gr	1.25
Persil plat 50gr	1.00
Valeur du panier	15.15€

Recette de la semaine



GRATIN DE COURGETTES ET TOMATES

INGRÉDIENTS

- 1kg de courgettes
- 2 grosses tomates
- 50 cl de crème fraîche
- 3 œufs
- Quelques feuilles de basilic
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- Sel, poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE CUISSON : 30MN
TEMPS TOTAL : 45MN

PRÉPARATION

Dans un plat à gratin découper en fines rondelles les courgettes avec leur peau.

Couper grossièrement les tomates sur les courgettes.

Mixer ensemble les œufs, la crème fraîche, l'ail, l'oignon, et le basilic.

Saler et poivrer.

Répartir ce mélange sur les légumes et enfourner à 180° pendant 20mn.

Baisser ensuite à 150° et recouvrir de gruyère pour terminer la cuisson pendant 10mn..