



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





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



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2019

PAROLE DE JARDINIER



Cette semaine dans notre champ, nous avons découvert des carottes attaquées par des larves de noctuelles (Photo 3) et ce malgré la protection de nos filets anti-insectes (Photo 1). Filets qui protègent également contre la mouche de la carotte (Photo 2). Pour nous débarrasser des larves de noctuelles nous allons retirer les filets et biner entre chaque rang pour faire sortir les larves nuisibles. La nature fera le reste : les oiseaux viendront s'en nourrir. Il ne restera plus qu'à remettre le filet anti-insectes.

Thierry et Gwénoyée



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



RESEAU COGNE



Composition de votre panier semaine 35 :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
300 gr échalotes	1,50
1kg de tomates rondes	3.00
300 g de poivrons	1.35
1 kg coco de Plourivo	3.00
300 g d'aubergines	1.08
500 gr oignons rouges	1.70
Valeur du panier	11.63 €



Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1,5kg de tomates rondes	4,50
300 g de poivrons	1.35
1 kg coco de Plourivo	3.00
500g d'aubergines	1.80
1 kg de pommes de terre Maiwen	2.00
300 g d'échalottes	1.50
500 gr oignons rouges	1.70
Valeur du panier	15,85 €



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



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons la recette suivante :

« Poêlée de haricots verts à la basquaise »

Ingrédients : 800 g de haricots verts 3 tomates 1 petit poivron rouge 1 petit poivron vert 2 oignons 1 cuillère à soupe d'huile d'olive sel, poivre

Préparation :

Casser les deux bouts des haricots verts. Laver et égoutter. Faire bouillir dans une grande casserole 2 litres d'eau salée. Jeter les haricots et laisser cuire à gros bouillons et sans couvercle pendant une vingtaine de minutes. Pendant ce temps, laver les deux poivrons ainsi que les tomates, puis essuyer avec du papier absorbant. Couper les poivrons en deux pour en enlever le pédoncule et les graines. Couper ensuite en lanières puis en petits morceaux. Couper les tomates en quartiers.

Peler les oignons et émincer.

Cuisson de la poêlée de haricots verts à la basquaise:

Mettre une grande poêle à revêtement antiadhésif à chauffer. Verser la cuillerée d'huile d'olive et répartir avec du papier absorbant pour en ôter l'excédent.

Mettre les quartiers de tomates, les morceaux de poivrons et les oignons émincés dans la poêle. Saler et poivrer.

Remuer et laisser cuire à feu moyen une quinzaine de minutes.

Une fois que les haricots verts sont cuits, égoutter et mettre dans la poêle quelques minutes avant la fin de la cuisson des autres légumes et bien remuer.

Bon appétit !