



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 2020

### PAROLE DE JARDINIER

Nous avons commencé tout doucement à récolter les pommes de terre au champ de Penhoat. Elles sont belles et saines mais nous en avons moins en quantité que l'année passée. Ceci est dû au temps sec de cet été. La récolte nécessite plusieurs personnes : c'est un des gros chantiers de l'année qui s'étale sur plusieurs journées .

*Gilles et Gwénoïée*





Composition de votre panier semaine «39...» :



**Panier à 10.00€**

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1.10
1.6 kg coco de plourivo	4.80
1kg tomates rondes	3.00
500gr poivrons de couleurs	2.20
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.10</b>

**Paniers solidaires 8 €:**

LEGUMES	Tarif en €
1 salade	1.10
1.6 kg coco de plourivo	4.80
1kg tomates rondes	3.00
<b>Valeur du panier</b>	<b>8.90</b>

**Panier à 15.00€**

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1.10
1.6 kg coco de plourivo	4.80
1kg tomates rondes	3.00
500gr poivrons de couleur	2.20
1kg pommes de terre Maiwen	2.20
300gr tomates cerises	1.89
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.19</b>



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



## RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons comme recette :

« **Ragoût de haricots verts aux tomates et aux oignons** »



Source : Marmiton

### Ingrédients :

500 g de haricots verts, 500 g de tomate, 1.5 poivron, 4 oignons, 2/3 petite boîte de concentré de tomates, 2/3 citron, 13.5 cl d'huile, poivre, sel.

### Préparation :

Faites cuire les haricots verts à l'eau bouillante salée durant 12 minutes. Egouttez-les, ils sont encore croquants . Faites fondre les oignons émincés et le poivron en dés dans l'huile d'olive. Lorsqu'ils sont tendres, ajoutez les tomates pelées, épépinées et concassées puis les haricots verts. Délayez le concentré de tomates dans le jus du citron. Versez sur les légumes, salez, poivrez. Laissez mijoter jusqu'à ce que les haricots soient cuits et la sauce épaissie.



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

