



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 31

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix		
Carottes 1 botte	2,00€		
Poivrons 500g	1,75€		
Concombres	1,50 € les 2		
Courgettes 1 kg	2,00 €		
Tomates 1kg	2,00€		
1 salade	1,00 €		
Aubergines	1,75 €		
Total	12,00 €		

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix		
Carottes 1 botte	2,00€		
Poivrons 700g	2,45 €		
Concombres	3,00 € les 4		
Courgettes 1kg	2,00 €		
Aubergines	2,45 €		
2 salades	2,00 €		
Tomates 1,5 kg	3,00 €		
Total	16,90 €		

En cadeau, une botte d'oignons à 2,00 € le kilo et un concombre long non épineux.

Parole de jardinier : « Production massive en ce moment... »

Aujourd'hui, nous produisons en quantité largement suffisante pour contenter de nombreux clients. Nous récoltons en grande abondance différentes variétés de légumes dans la serre.

C'est pour cela, que nous vous sollicitons à parler de nos bons légumes bio autour de vous !!

Patricia



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 31

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix		
Carottes 1 botte	2,00€		
Poivrons 500g	1,75 €		
Concombres	1,50 € les 2		
Courgettes 1 kg	2,00 €		
Tomates 1 kg	2,30 €		
1 salade	1,00 €		
Aubergines	1,75€		
Total	12,00 €		

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix		
Carottes 1 botte	2,00€		
Poivrons 700g	2,45 €		
Concombres	3,00 € les 4		
Courgettes 1kg	2,00 €		
Aubergines	2,45 €		
2 salades	2,00 €		
Tomates 1,5 kg	3,00 €		
Total	16,90 €		

En cadeau, une botte d'oignons à 2,00€ et un concombre long non épineux.

Parole de jardinier : « Production massive en ce moment ... »

Aujourd'hui, nous produisons en quantité largement suffisante pour contenter de nombreux clients. Nous récoltons en grande abondance différentes variétés de légumes dans la serre.

C'est pour cela, que nous vous sollicitons à parler de nos bons légumes bio autour de vous !!

Patricia

Ingrédients: 4 petites aubergines, 200g de tomates séchées à l'huile, 600g de ricotta, un bouquet de menthe, 2 cuillerées à café de thym, de l'huile d'olive, sel et poivre du moulin.

Préparation : Lavez, séchez, effeuillez, et ciselez la moitié du bouquet de menthe. Egouttez les tomates, séchez et hachez-les au couteau

Mettez la ricotta dans un saladier, salez légèrement et poivrez. Ajoutez la menthe ciselée et les tomates hachées. Mélangez à la fourchette et réservez au frais.

Lavez et séchez les aubergines, ôtez les pédoncules, découpez-les dans la longueur en tranches fines. Etalez-les sur le plan de travail. Avec un pinceau, badigeonnez les deux faces à l'huile d'olive. Salez, poivrez, saupoudrez de thym.

Faites chauffer à blanc une plaque de fonte à grillade et, suivant la taille de la plaque, posez trois ou quatre lamelles d'aubergines. Retournez-les presque aussitôt pour les faire griller des deux cotés.

Etalez-les sur le plan de travail, posez au milieu de chaque tranche d'aubergine un peu de préparation à la ricotta. Roulez la lamelle d'aubergine et maintenez la roulade. Fermez à l'aide d'un pic en bambou ou en bois. Décorez avec une feuille de menthe et servez aussitôt

Bon appétit !!!



Trucs & Astuces : Aubergine nouvelle et simple...

Ne l'épluchez pas, lavez-la simplement à l'eau, puis coupez le pédoncule vert. Il n'est plus besoin de dégorger comme autre fois, les nouvelles variétés étant moins amères. Une fois tranchée, citronnez-la pour éviter l'oxydation à l'air. Si vous n'aimez pas la peau, sachez qu'elle se détache toute seule après la cuisson.

Nous avons des pommes de terre à 2 € le kilo sur commande.

Ingrédients: 4 petites aubergines, 200g de tomates séchées à l'huile, 600g de ricotta, un bouquet de menthe, 2 cuillerées à café de thym, de l'huile d'olive, sel et poivre du moulin.

Préparation : Lavez, séchez, effeuillez, et ciselez la moitié du bouquet de menthe. Egouttez les tomates, séchez et hachez-les au couteau

Mettez la ricotta dans un saladier, salez légèrement et poivrez. Ajoutez la menthe ciselée et les tomates hachées. Mélangez à la fourchette et réservez au frais.

Lavez et séchez les aubergines, ôtez les pédoncules, découpez-les dans la longueur en tranches fines. Etalez-les sur le plan de travail. Avec un pinceau, badigeonnez les deux faces à l'huile d'olive. Salez, poivrez, saupoudrez de thym.

Faites chauffer à blanc une plaque de fonte à grillade et, suivant la taille de la plaque, posez trois ou quatre lamelles d'aubergines. Retournez-les presque aussitôt pour les faire griller des deux cotés.

Etalez-les sur le plan de travail, posez au milieu de chaque tranche d'aubergine un peu de préparation à la ricotta. Roulez la lamelle d'aubergine et maintenez la roulade. Fermez à l'aide d'un pic en bambou ou en bois. Décorez avec une feuille de menthe et servez aussitôt

Bon appétit !!!



Trucs & Astuces : Aubergine nouvelle et simple...

Ne l'épluchez pas, lavez-la simplement à l'eau, puis coupez le pédoncule vert. Il n'est plus besoin de dégorger comme autre fois, les nouvelles variétés étant moins amères. Une fois tranchée, citronnez-la pour éviter l'oxydation à l'air. Si vous n'aimez pas la peau, sachez qu'elle se détache toute seule après la cuisson.

Nous avons des pommes de terre à 2 € le kilo sur commande.