



L'ECHO DES SALADE

Le panier de la semaine 33

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 500g	1,75 €
Valeur du panier	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 700g	2,45 €
2 salades	2,00 €
Tomates 1,5 kg	3,00 €
Valeur du panier	16,90 €

Paroles de jardinier : « Pas de peau pour les échalotes... »

Fin Juillet, sur le champ de Penhoat, nous récoltons les échalotes, nous les mettons en caisse que nous amenons dans la serre.

Avec mon équipe, nous sommes chargés de « leur faire la peau ». Rien d'agressif dans cette action : nous les divisons car elles sont par grappes, puis nous enlevons délicatement la première peau.

Mises à séchées sur une bâche de 20m2 (elles s'y prélassent encore aujourd'hui), elles seront fin prêtes pour bien se conserver et passer l'hiver : pas de tâches brunes ni de moisissures.

Marcelline



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 33

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 500g	1,75€
Valeur du panier	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 700g	2,45 €
2 salades	2,00 €
Tomates 1,5 kg	3,00 €
Valeur du panier	16,90 €

Paroles de jardinier : « Pas de peau pour les échalotes... »

Fin Juillet, sur le champ de Penhoat, nous récoltons les échalotes, nous les mettons en caisse que nous amenons dans la serre.

Avec mon équipe, nous sommes chargés de « leur faire la peau ». Rien d'agressif dans cette action : nous les divisons car elles sont par grappes, puis nous enlevons délicatement la première peau.

Mises à séchées sur une bâche de 20m2 (elles s'y prélassent encore aujourd'hui), elles seront fin prêtes pour bien se conserver et passer l'hiver : pas de tâches brunes ni de moisissures.

Marcelline

Cette semaine, Marcelline nous propose sa recette : « **Caviar d'aubergines** »

Ingrédients : 2 grosses aubergines ; 10cl d'huile d'olive ; 6 gousses d'ail ; sel ; poivre ; curry (facultatif)

Préparation : Laver les aubergines et supprimer les extrémités, les fendre en deux et les inciser à l'intérieur.

Saler et ajouter du curry si vous aimez.

Introduire les gousses d'ail coupées en 4 dans les incisions. Arroser d'huile d'olive. Les envelopper dans du papier aluminium.

Mettre à four chaud à 170° pendant 60 mn.

Retirer les papillotes du four et les ouvrir.

Extraire la pulpe cuite et la malaxer grossièrement. Poivrer.

Laisser refroidir et déguster.

Bon Appétit !



Avec Marcelline, c'est « pas de peau pour les échalotes »...

En ce moment, nous vous proposons des melons en vente directe le Jeudi de 10h à 13h sur le site de l'ESAT ou le Vendredi matin au marché de Lezardrieux.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

Tel. : 02 96 55 41 30 contact@les2rivieres.fr

Cette semaine, Marcelline nous propose sa recette « **Caviar d'aubergines** »

Ingrédients : 2 grosses aubergines ; 10cl d'huile d'olive ; 6 gousses d'ail ; sel ; poivre ; curry (facultatif)

Préparation : Laver les aubergines et supprimer les extrémités, les fendre en deux et les inciser à l'intérieur.

Saler et ajouter du curry si vous aimez.

Introduire les gousses d'ail coupées en 4 dans les incisions. Arroser d'huile d'olive. Les envelopper dans du papier aluminium.

Mettre à four chaud à 170° pendant 60 mn.

Retirer les papillotes du four et les ouvrir.

Extraire la pulpe cuite et la malaxer grossièrement. Poivrer.

Laisser refroidir et déguster.

Bon Appétit !



Avec Marcelline, c'est « pas de peau pour les échalotes »...

En ce moment, nous vous proposons des melons en vente directe le Jeudi de 10h à 13h sur le site de l'ESAT ou le Vendredi matin au marché de Lezardrieux.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

Tel. : 02 96 55 41 30 contact@les2rivieres.fr