



## L'ECHO DES SALADES

### ***Le panier de la semaine 38***

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Carottes 1 botte	2,00€
Haricots verts 500g	1,50€
Betteraves 1 botte	2,00€
Courgettes 500g	1,00 €
Tomates 2 kg	4,00€
1 salade	1,00 €
Aubergines et poivrons 500g	1,75 €
Valeur du panier	13,25 €

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Carottes 1 botte	2,00€
Haricots verts 800g	2,40 €
Betteraves 1 botte	2,00 €
Courgettes 1kg	2,00 €
Aubergines et poivrons 500g	1,75 €
1 salade	1,00 €
Tomates 3kg	6,00 €
Valeur du panier	17,15 €

### ***Paroles de jardinier : «Frédéric s'en va en guerre contre le mildiou ... »***

Depuis une quinzaine de jours, je lutte contre une maladie des plants de tomates : *le mildiou*. C'est un champignon qui se développe sur les feuilles et les tiges qui pourrissent et deviennent noires. Notre climat actuel : température pas très élevée et forte hygrométrie sont un bonheur pour lui.

Quand nous fermons la serre le soir, la condensation s'installe pendant la nuit.

Au petit matin, j'arrive armé de mon sécateur et coupe les feuilles les plus atteintes. Je ne les coupe pas toutes pour ne pas trop affaiblir le plant. Je mets les feuilles malades sur un compost à part, elles seront brûlées plus tard.

Je désinfecte ensuite mon sécateur à l'alcool pour éviter la propagation de cette maladie qui n'a aucun impact sur les légumes.

Frédéric



## L'ECHO DES SALADES

### ***Le panier de la semaine 38***

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Carottes 1 botte	2,00€
Haricots verts 500g	1,50 €
Betteraves 1 botte	2,00 €
Courgettes 500g	1,00 €
Tomates 2 kg	4,00 €
1 salade	1,00 €
Aubergines et poivrons 500g	1,75€
Valeur du panier	13,25 €

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Carottes 1 botte	2,00€
Haricots verts 800g	2,40 €
Betteraves 1 botte	2,00 €
Courgettes 1kg	2,00 €
Aubergines et poivrons 500g	1,75 €
1 salade	1,00 €
Tomates 3 kg	6,00 €
Valeur du panier	17,15 €

### ***Paroles de jardinier : «Frédéric s'en va en guerre contre le mildiou ... »***

Depuis une quinzaine de jours, je lutte contre une maladie des plants de tomates : *le mildiou*. C'est un champignon qui se développe sur les feuilles et les tiges qui pourrissent et deviennent noires. Notre climat actuel : température pas très élevée et forte hygrométrie sont un bonheur pour lui.

Quand nous fermons la serre le soir, la condensation s'installe pendant la nuit.

Au petit matin, j'arrive armé de mon sécateur et coupe les feuilles les plus atteintes. Je ne les coupe pas toutes pour ne pas trop affaiblir le plant. Je mets les feuilles malades sur un compost à part, elles seront brûlées plus tard.

Je désinfecte ensuite mon sécateur à l'alcool pour éviter la propagation de cette maladie qui n'a aucun impact sur les légumes.

Frédéric

Cette semaine, Frédéric nous propose sa recette : « **Tian de courgettes.** »

*Ingrédients* : 4 courgettes ; 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 120g de riz cru ; 1 gousse d'ail hachée ; 2 œufs ; 40g de parmesan râpé ; 50g de comté râpé ; 20cl de crème fraîche.

*Préparation* : Dans une sauteuse faire revenir les courgettes pelées et coupées en rondelles. Quand elles sont légèrement tendres, ajouter le riz cru et l'ail. Mélanger, saler, poivrer et cuire à feu doux et à couvert pendant 20mn jusqu'à ce que le riz soit cuit et qu'il ait absorbé le jus de courgettes. Retirer du feu.

Dans un bol, battre 2 œufs avec la crème, les fromages et le basilic.

Verser sur les courgettes et bien mélanger.

Verser le tout dans un plat à gratin beurré et cuire 30mn à 200° (th.6-7).

Bon appétit !



Frédéric coupe les feuilles malades au sécateur.

*Suite du feuilletton de la semaine dernière :*

Nos auxiliaires prédateurs sont les *aphidoletes*. Leurs larves ont pour proie les acariens et les pucerons. L'objectif étant de trouver l'équilibre entre les pucerons et les prédateurs pour que le prédateur puisse vivre dans la serre en ayant toujours des pucerons. Si les pucerons se développent plus vite qu'ils ne peuvent être mangés, la solution en agriculture biologique est le traitement des feuilles au savon noir. Une fois l'équilibre retrouvé, nous pouvons réinstaller l'aphilodete. A suivre...

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

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

Cette semaine, Frédéric nous propose sa recette : « **Tian de courgettes.** »

*Ingrédients* : 4 courgettes ; 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 120g de riz cru ; 1 gousse d'ail hachée ; 2 œufs ; 40g de parmesan râpé ; 50g de comté râpé ; 20cl de crème fraîche.

*Préparation* : Dans une sauteuse faire revenir les courgettes pelées et coupées en rondelles. Quand elles sont légèrement tendres, ajouter le riz cru et l'ail.

Mélanger, saler, poivrer et cuire à feu doux et à couvert pendant 20mn jusqu'à ce que le riz soit cuit et qu'il ait absorbé le jus de courgettes. Retirer du feu.

Dans un bol, battre 2 œufs avec la crème, les fromages et le basilic.

Verser sur les courgettes et bien mélanger.

Verser le tout dans un plat à gratin beurré et cuire 30mn à 200° (th.6-7).

Bon appétit !



Frédéric coupe les feuilles malades au sécateur.

*Suite du feuilletton de la semaine dernière :*

Nos auxiliaires prédateurs sont les *aphidoletes*. Leurs larves ont pour proie les acariens et les pucerons. L'objectif étant de trouver l'équilibre entre les pucerons et les prédateurs pour que le prédateur puisse vivre dans la serre en ayant toujours des pucerons. Si les pucerons se développent plus vite qu'ils ne peuvent être mangés, la solution en agriculture biologique est le traitement des feuilles au savon noir. Une fois l'équilibre retrouvé, nous pouvons réinstaller l'aphilodete. A suivre...

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

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