



L'écho des salades

Le panier de la semaine 23 Année 2015

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Carottes 1 botte	2.00 €
Courgettes 500g	1.25 €
1 aubergine	1.00 €
Haricots 500g	3.00 €
1 botte de cebette	1.80 €
Valeur du panier	10.20€

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Carottes 1 botte	2.00 €
Courgettes 1 kg	2.50 €
2 aubergines	2.00€
Haricots 800g	4.80 €
1 botte de cebette	1.80 €
Valeur du panier	15.10 €

Parole de jardinier : « Un petit voyage vivifiant. »

Hier, nous étions 3 jardiniers de l'ESATCO à partir en expédition sur l'île St Riom en face de Paimpol. Nous y allions pour récolter des navets, des pommes de terre nouvelles afin de compléter notre propre production. Nous avons fait la traversée en bateau conduits par Nicolas le maraicher biologique de l'île. Sous un soleil magnifique et dans un beau paysage, nous avons récolté 3 caisses de pommes de terre et 3 caisses de navets. Nous l'avons ensuite aidé à planter 800 courges dehors sous bâche noire. Ce fut une très bonne journée.

Patrice



L'écho des salades

Le panier de la semaine 23 Année 2015

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Carottes 1 botte	2.00 €
Courgettes 500g	1.25 €
1 aubergine	1.00€
Haricots 500g	3.00 €
1 botte de cebette	1.80€
Valeur du panier	10.20 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Carottes 1 botte	2.00 €
Courgettes 1 kg	2.50 €
2 aubergines	2.00€
Haricots 800g	4.80 €
1 botte de cebette	1.80 €
Valeur du panier	15.10 €

Parole de jardinier : « Un petit voyage vivifiant. »

Hier, nous étions 3 jardiniers de l'ESATCO à partir en expédition sur l'île St Riom en face de Paimpol. Nous y allions pour récolter des navets, des pommes de terre nouvelles afin de compléter notre propre production. Nous avons fait la traversée en bateau conduits par Nicolas le maraicher biologique de l'île. Sous un soleil magnifique et dans un beau paysage, nous avons récolté 3 caisses de pommes de terre et 3 caisses de navets. Nous l'avons ensuite aidé à planter 800 courges dehors sous bâche noire. Ce fut une très bonne journée.

Patrice

Cette semaine Patrice vous propose sa recette :

« Gratin de courgettes aux carottes et aux lardons »

Ingrédients : 2 courgettes ; 4 carottes ; 1 oignon ; 200 g de lardons ; 10 cl de crème fraîche ; un peu d'huile d'olive ; un peu de beurre ; 50 g de gruyère râpé

Préparation : Faire cuire 5 min les courgettes coupées en rondelles dans une casserole d'eau bouillante. Une fois cuites, les égoutter, les mélanger à la crème fraîche et les disposer au fond d'un plat beurré. Faire revenir l'oignon ciselé dans un peu d'huile d'olive pendant 10 min. Y rajouter les carottes râpées, et laisser revenir pendant 10 min. Pendant ce temps, faire cuire les lardons dans une petite poêle puis mettre à égoutter sur du papier absorbant.

Les poser en une couche par-dessus les courgettes.

Enfin, rajouter au-dessus des lardons le mélange carottes-oignons.

Saupoudrer de gruyère et mettre au four. Faire gratiner le plat 15 min thermostat 7 (210°). Bon appétit !



Patrice jardinier- marin d'un jour.

Cette semaine Patrice vous propose sa recette :

« Gratin de courgettes aux carottes et aux lardons »

Ingrédients : 2 courgettes ; 4 carottes ; 1 oignon ; 200 g de lardons ; 10 cl de crème fraîche ; un peu d'huile d'olive ; un peu de beurre ; 50 g de gruyère râpé

Préparation : Faire cuire 5 min les courgettes coupées en rondelles dans une casserole d'eau bouillante. Une fois cuites, les égoutter, les mélanger à la crème fraîche et les disposer au fond d'un plat beurré. Faire revenir l'oignon ciselé dans un peu d'huile d'olive pendant 10 min. Y rajouter les carottes râpées, et laisser revenir pendant 10 min. Pendant ce temps, faire cuire les lardons dans une petite poêle puis mettre à égoutter sur du papier absorbant.

Les poser en une couche par-dessus les courgettes.

Enfin, rajouter au-dessus des lardons le mélange carottes-oignons.

Saupoudrer de gruyère et mettre au four. Faire gratiner le plat 15 min thermostat 7 (210°). Bon appétit !



Patrice jardinier-marin d'un jour.

