



L'écho des salades

Le panier de la semaine 24 Année 2013
 Panier à 10.00 € Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00€
1 kg de pomme de terre	2.00 €
1 concombre	1.00€
1 botte de carottes	3.00€
Courgettes 600g	1,50€
300g de haricots	1.80€
Valeur du panier	10.30€

Légumes	Prix
2 salades	2.00€
1.5 kg de pomme de terre	3.00 €
1 concombre	1.00€
2 bottes de carottes	6.00€
Courgettes 700g	1,75€
300 g de haricots	1.80€
Valeur du panier	15.55€

Parole de jardinier :

En lien avec l'atelier sous-traitance nous avons créé différents outils pour améliorer notre travail au quotidien. C'est ainsi que nous avons sorti les scies et les pinceaux ! D'abord pour pouvoir mieux stocker nos graines nous avons recyclé d'anciennes caisses en bois en les ponçant et peignant. Nous avons également créé deux types de panneaux pour les serres : des panneaux pour différencier nos 2 serres puis des petits pour identifier chaque planche dans les serres.



L'écho des salades

Le panier de la semaine 24 Année 2013
 Panier à 10.00 € Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1€
1 kg de pomme de terre	2 €
1 concombre	1€
1 botte de carottes	3€
Courgettes 600g	1,50€
300g de haricots	1.80€
	€
Valeur du panier	10.30€

Légumes	Prix
2 salades	2.00€
1.5 kg de pomme de terre	3.00€
1 concombre	1.00€
2 bottes de carottes	6.00€
Courgettes 700g	1,75€
300 g de haricots	1.80€
Valeur du panier	15.55€

Parole de jardinier :

En lien avec l'atelier sous-traitance nous avons créé différents outils pour améliorer notre travail au quotidien. C'est ainsi que nous avons sorti les scies et les pinceaux ! D'abord pour pouvoir mieux stocker nos graines nous avons recyclé d'anciennes caisses en bois en les ponçant et peignant. Nous avons également créé deux types de panneaux pour les serres : des panneaux pour différencier nos 2 serres puis des petits pour identifier chaque planche dans les serres.

Cette semaine je vous propose ma recette :

cake aux courgettes et fromage de chèvre frais

Ingrédients : 20 cl de crème légère semi-épaisse ; 175g de farine ; 3 œufs ; 3 courgettes ; 70g de beurre fondu ; 150g de fromage de chèvre frais ; 1 c. à soupe d'olive noires coupées et dénoyautées ; 1/2 sachet de levure ; 1 c. à café de sel ; 1 c. à café de poivre 5 baies moulu ; 1 c. à café de graines de coriandre ; 1 gousse d'ail haché ; 1 branche de thym ; 1 c. à soupe de pignons.

Préparation : *préchauffer le four à 180°. Beurrer un moule à cake et le placer au frais.*

Mélanger la farine, la levure, le poivre et la coriandre.

Dans un autre récipient fouetter les œufs avec la crème légère et le sel.

Ajouter à la préparation et mélanger énergiquement le tout afin d'obtenir une pâte homogène.

Couper les courgettes en lanières, les plonger 3 mn dans l'eau bouillante puis égoutter.

Incorporer à la préparation le fromage de chèvre, les courgettes, les olives et l'ail. Ajouter le beurre fondu et remuer. Verser la préparation dans le moule à cake. Saupoudrer de thym et de pignons.

Enfourner 45 mn. Servir froid ou tiède accompagné d'une salade verte.



peinture sur clayettes...

Cette semaine vous propose sa recette :

cake aux courgettes et fromage de chèvre frais

Ingrédients : 20 cl de crème légère semi-épaisse ; 175g de farine ; 3 œufs ; 3 courgettes ; 70g de beurre fondu ; 150g de fromage de chèvre frais ; 1 c. à soupe d'olive noires coupées et dénoyautées ; 1/2 sachet de levure ; 1 c. à café de sel ; 1 c. à café de poivre 5 baies moulu ; 1 c. à café de graines de coriandre ; 1 gousse d'ail haché ; 1 branche de thym ; 1 c. à soupe de pignons.

Préparation : *préchauffer le four à 180°. Beurrer un moule à cake et le placer au frais.*

Mélanger la farine, la levure le poivre et la coriandre.

Dans un autre récipient fouetter les œufs avec la crème légère et le sel

Ajouter à la préparation et mélanger énergiquement le tout afin d'obtenir une pâte homogène.

Couper les courgettes en lanières, les plonger 3 mn dans l'eau bouillante puis égoutter.

Incorporer à la préparation le fromage de chèvre, les courgettes, les olives et l'ail. Ajouter le beurre fondu et remuer. Verser la préparation dans le moule à cake. Saupoudrer de thym et de pignons.

Enfourner 45 mn. Servir froid ou tiède accompagné d'une salade verte.



Peinture sur clayettes...

