



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 24 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix	Légumes	Prix
1 salade	1,00€	2 salades	2,00€
600g de courgettes	1,50€	600g de courgettes	1,50€
1 concombre	1,00€	2 concombres	2,00€
800g de pommes de terre nouvelles	2,80€	1kg de pommes de terre nouvelles	3,50€
1 botte de radis	1,50€	2 bottes de radis	3,00€
1 aubergine	0,50€	2 aubergines	1,00€
1 botte de navets primeurs	2,00€	1 botte de navets primeurs	2,00€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10,30€</b>	<b>Valeur du panier</b>	<b>15,00€</b>

**Parole du jardinier :** De nouveaux légumes arrivent sur nos étals de vente directe et de marché. Pour cela nous les « bichonnons » : arrosage, lâcher d'insectes (bourdons, petites guêpes), désherbage avant de les récolter délicatement car ils restent fragiles : concombres, courgettes, aubergines, carottes nouvelles, petits pois, haricots, pommes de terre nouvelles,...

Marie



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 24 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix	Légumes	Prix
1 salade	1,00€	2 salades	2,00€
600g de courgettes	1,50€	600g de courgettes	1,50€
1 concombre	1,00€	2 concombres	2,00€
800g de pommes de terre nouvelles	2,80€	1kg de pommes de terre nouvelles	3,50€
1 botte de radis	1,50€	2 bottes de radis	3,00€
1 aubergine	0,50€	2 aubergines	1,00€
1 botte de navets primeurs	2,00€	1 botte de navets primeurs	2,00€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10,30€</b>	<b>Valeur du panier</b>	<b>15,00€</b>

**Parole du jardinier :** De nouveaux légumes arrivent sur nos étals de vente directe et de marché. Pour cela nous les « bichonnons » : arrosage, lâcher d'insectes (bourdons, petites guêpes), désherbage avant de les récolter délicatement car ils restent fragiles : concombres, courgettes, aubergines, carottes nouvelles, petits pois, haricots, pommes de terre nouvelles,...

Marie

Cette semaine Marie vous propose sa recette :

### « Gratin d'aubergines à la viande »

#### *Ingrédients (pour 6 personnes) :*

Aubergine : 400g Courgette : 250g Fromage râpé : 50g Herbes de Provence : 2 pincées Huile d'olive : 2 cuillères à soupe Oignon : 1 boîte sauce tomate : 1 Steak haché de bœuf (frais) : 400g, Sel : 3 pincées, poivre : 2 pincées, beurre : 2 noix, riz : 390g

#### *Préparation :*

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Couper les aubergines, les courgettes et l'oignon en tranches fines. Les faire cuire à feu doux 20 à 25 min à couvert dans une poêle antiadhésive avec de l'huile d'olive. Saler, poivrer, ajouter 1 pincée d'herbes de Provence. Ajouter la viande et la sauce tomate. Assaisonner : sel, poivre, herbes de Provence. Poursuivre la cuisson 10 min. Rectifier l'assaisonnement. Lorsque tout est cuit, verser le contenu de la poêle dans un plat à gratin. Parsemer de fromage râpé. Faire cuire à four chaud 15 min. Faire gratiner 3 min. Servir avec du riz.

Faire bouillir dans une casserole un grand volume d'eau salée (3 fois le volume de riz cru). Verser le riz en pluie et laisser cuire à découvert 10 min environ, selon les indications portées sur le paquet. Une fois le riz cuit, l'égoutter. Ajouter le beurre. Assaisonner et accommoder selon son goût. Servir chaud.



Marie et Thierry bichonnent les carottes

Cette semaine Marie vous propose sa recette :

### « Gratin d'aubergines à la viande »

#### *Ingrédients (pour 6 personnes) :*

Aubergine : 400g Courgette : 250g Fromage râpé : 50g Herbes de Provence : 2 pincées Huile d'olive : 2 cuillères à soupe Oignon : 1 boîte sauce tomate : 1 Steak haché de bœuf (frais) : 400g, Sel : 3 pincées, poivre : 2 pincées, beurre : 2 noix, riz : 390g

#### *Préparation :*

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Couper les aubergines, les courgettes et l'oignon en tranches fines. Les faire cuire à feu doux 20 à 25 min à couvert dans une poêle antiadhésive avec de l'huile d'olive. Saler, poivrer, ajouter 1 pincée d'herbes de Provence. Ajouter la viande et la sauce tomate. Assaisonner : sel, poivre, herbes de Provence. Poursuivre la cuisson 10 min. Rectifier l'assaisonnement. Lorsque tout est cuit, verser le contenu de la poêle dans un plat à gratin. Parsemer de fromage râpé. Faire cuire à four chaud 15 min. Faire gratiner 3 min. Servir avec du riz.

Faire bouillir dans une casserole un grand volume d'eau salée (3 fois le volume de riz cru). Verser le riz en pluie et laisser cuire à découvert 10 min environ, selon les indications portées sur le paquet. Une fois le riz cuit, l'égoutter. Ajouter le beurre. Assaisonner et accommoder selon son goût. Servir chaud.



Marie et Thierry bichonnent les carottes



