



L'écho des salades

Le panier de la semaine 24 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 concombre	1.00 €
Carottes 1 botte	2.00 €
500g d'épinards	2.50 €
P.de terre St Riom 800g	3.20 €
Cébette 1 botte	1.80 €
Valeur du panier	10.50€

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Carottes 1 botte	2.00 €
700g d'épinards	3.50 €
P.de terre St Riom 1,5kg	6.00 €
1 botte de cebette	1.80 €
1 concombre	1.00 €
Valeur du panier	15.30€

Parole de jardinier : « De l'air, de l'air ! »

En ce moment, j'ai délaissé mon tracteur pour travailler dans la serre. Habitué à être toujours au grand air, j'ai chaud, j'ai soif ! Ce n'est plus du gasoil que je consomme, c'est de l'eau.

Je m'occupe donc des aubergines. Comme elles aussi ont besoin d'air pour ne pas être malades, nous devons sacrifier une branche sur trois pour créer un puits de lumière au cœur du pied et favoriser son aération. C'est Loïc qui coupe la branche et moi j'enlève la bobine du fil qui lui servait de tuteur.

Yves



L'écho des salades

Le panier de la semaine 24 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 concombre	1.00 €
Carottes 1 botte	2.00 €
500g d'épinards	2.50€
P.de terre St Riom 800g	4.00 €
Cébette 1 botte	1.80€
Valeur du panier	10.50€

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Carottes 1 botte	2.00 €
700g d'épinards	3.50 €
P. de terre St Riom 1,5kg	6.00 €
1 botte de cebette	1.80 €
1 concombre	1.00 €
Valeur du panier	15.30€

Parole de jardinier : « De l'air, de l'air ! »

En ce moment, j'ai délaissé mon tracteur pour travailler dans la serre. Habitué à être toujours au grand air, j'ai chaud, j'ai soif ! Ce n'est plus du gasoil que je consomme, c'est de l'eau.

Je m'occupe donc des aubergines. Comme elles aussi ont besoin d'air pour ne pas être malades, nous devons sacrifier une branche sur trois pour créer un puits de lumière au cœur du pied et favoriser son aération. C'est Loïc qui coupe la branche et moi j'enlève la bobine du fil qui lui servait de tuteur.

Yves

Cette semaine, Yves vous propose sa recette :
« Caviar d'aubergines »

Ingrédients (pour 6 P) : 2 grosses aubergines pelées ; 2 gousses d'ail hachées ; 50 g d'olives noires ; 1 cuillère à soupe de paprika doux ; 1 cuillère à soupe de cumin ; 1/2 cuillères de poivre, et sel ; 1/2 cuillère de marjolaine ; 10 cl d'huile d'olive.

Préparation : Cuire les aubergines à l'eau bouillante, avec 3 cuil. à café de sel, pendant 10-15 mn jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Les retirer, et les laisser égoutter et refroidir dans une passoire. Les hacher très finement jusqu'à ce qu'elles prennent une consistance crémeuse. Chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir l'aubergine avec l'ail. Saler et poivrer, ajouter le paprika et la marjolaine.

Mélanger et faire réduire à feu doux, en remuant fréquemment avec une spatule de bois jusqu'à obtention d'une purée.

Verser dans un plat, arroser d'un peu d'huile d'olive, saupoudrez de cumin, garnir d'olives et servir. Bon appétit !



Yves au pied des aubergines.

Cette semaine, Yves vous propose sa recette :
« Caviar d'aubergines »

Ingrédients (pour 6 P) : 2 grosses aubergines pelées ; 2 gousses d'ail hachées ; 50 g d'olives noires ; 1 cuillère à soupe de paprika doux ; 1 cuillère à soupe de cumin ; 1/2 cuillères de poivre, et sel ; 1/2 cuillère de marjolaine ; 10 cl d'huile d'olive.

Préparation : Cuire les aubergines à l'eau bouillante, avec 3 cuil. à café de sel, pendant 10-15 mn jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Les retirer, et les laisser égoutter et refroidir dans une passoire. Les hacher très finement jusqu'à ce qu'elles prennent une consistance crémeuse. Chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir l'aubergine avec l'ail. Saler et poivrer, ajouter le paprika et la marjolaine.

Mélanger et faire réduire à feu doux, en remuant fréquemment avec une spatule de bois jusqu'à obtention d'une purée.

Verser dans un plat, arroser d'un peu d'huile d'olive, saupoudrez de cumin, garnir d'olives et servir. Bon appétit !



Yves au pied des aubergines.

