



# L'écho des salades

Le panier de la semaine 25 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
1 aubergine	0.50 €
Courgettes 200g	0.50 €
P.de terre nouvelles 1kg	2.35 €
1 concombre	1.00 €
Oignons blancs 1 botte	1.50 €
1 botte de carottes	3.00 €
Radis 1/2 botte	0.75 €
<b>Valeurs du panier</b>	<b>10.60 €</b>

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
2 aubergines	1.00 €
Courgettes 600g	1.50 €
P. de terre nouvelles 1,5kg	3.52 €
1 concombre	1.00 €
Oignons blancs 1 botte	1.50 €
1 botte de carottes	3.00 €
Radis 1 botte	1.50 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.02 €</b>

Parole de jardinier : « Les épinards rencontrent les fraises... »

En ce moment nous pouvons avoir dans nos assiettes 2 saisons : légumes d'hiver et fruits d'été. En effet, comme nous avons semé tardivement au champ des épinards pour faire la jonction avec les légumes d'été, nous continuons à en récolter alors que nous avons commencé à cueillir les fraises. Jean-Marie



# L'écho des salades

Le panier de la semaine 25 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
1 aubergine	0.50 €
Courgettes 200g	0.50 €
P.de terre nouvelles 1kg	2.35 €
1 concombre	1.00 €
Oignons blancs 1 botte	1.50 €
1 botte de carottes	3.00 €
Radis 1/2 botte	0.75 €
<b>Valeurs du panier</b>	<b>10.60 €</b>

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
2 aubergines	1.00 €
Courgettes 600g	1.50 €
P. de terre nouvelles 1,5kg	3.52 €
1 concombre	1.00 €
Oignons blancs 1 botte	1.50 €
1 botte de carottes	3.00 €
Radis 1 botte	1.50 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.02 €</b>

Parole de jardinier : « Les épinards rencontrent les fraises... »

En ce moment nous pouvons avoir dans nos assiettes 2 saisons : légumes d'hiver et fruits d'été. En effet, comme nous avons semé tardivement au champ des épinards pour faire la jonction avec les légumes d'été, nous continuons à en récolter alors que nous avons commencé à cueillir les fraises. Jean-Marie

Cette semaine, Jean-Marie vous propose sa recette :

« **Poêlée de légumes au curry.** »

**Ingrédients :** 2 carottes ; 125 g de haricots verts ; 1 courgette ; 1/2 poivrons ; 2 échalotes ; 2 gousses d'ail ; 1/2 tablette de bouillon de volaille ; 1 cuil. à café de féculé de pommes de terre ; 1 cuil. à café de curry ; 2 cuil. à soupe d'huile d'olive .

**Préparation :** 5mn **Cuisson :** 20mn

Équeuter les haricots, les laver et les couper en tronçons de 3 cm. Les faire cuire 5 mn dans une casserole d'eau bouillante salée, sans couvrir. Les égoutter et les rafraîchir. Peler les carottes et les tailler en bâtonnets de la taille d'une allumette. Peler la courgette et la tailler également en bâtonnets ainsi que le ½ poivron. Peler les échalotes, l'ail et les hacher. Mettre l'huile à chauffer dans une sauteuse. Ajouter les échalotes, l'ail, les carottes et le poivron. Faire cuire à feu vif pendant 3 mn en mélangeant. Poudrer le contenu de la poêle de curry. Saler légèrement. mélanger. Laisser cuire 3 mn. Ajouter les haricots et la courgette. Délayer la féculé dans 15 cl d'eau. La verser dans la poêle, émietter dessus la tablette de bouillon, mélanger et porter à ébullition. Couvrir et faire cuire de 5 à 8 mn jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide. Bon appétit !



Jean-Marie cueille les 1ères fraises.

Cette semaine, Jean-Marie vous propose sa recette :

« **Poêlée de légumes au curry.** »

**Ingrédients :** 2 carottes ; 125 g de haricots verts ; 1 courgette ; 1/2 poivrons ; 2 échalotes ; 2 gousses d'ail ; 1/2 tablette de bouillon de volaille ; 1 cuil. à café de féculé de pommes de terre ; 1 cuil. à café de curry ; 2 cuil. à soupe d'huile d'olive .

**Préparation :** 5mn **Cuisson :** 20mn

Équeuter les haricots, les laver et les couper en tronçons de 3 cm. Les faire cuire 5 mn dans une casserole d'eau bouillante salée, sans couvrir. Les égoutter et les rafraîchir. Peler les carottes et les tailler en bâtonnets de la taille d'une allumette. Peler la courgette et la tailler également en bâtonnets ainsi que le ½ poivron. Peler les échalotes, l'ail et les hacher. Mettre l'huile à chauffer dans une sauteuse. Ajouter les échalotes, l'ail, les carottes et le poivron. Faire cuire à feu vif pendant 3 mn en mélangeant. Poudrer le contenu de la poêle de curry. Saler légèrement. mélanger. Laisser cuire 3 mn. Ajouter les haricots et la courgette. Délayer la féculé dans 15 cl d'eau. La verser dans la poêle, émietter dessus la tablette de bouillon, mélanger et porter à ébullition. Couvrir et faire cuire de 5 à 8 mn jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide. Bon appétit !



Jean-Marie cueille les 1ères fraises.

