



## L'ÉCHO DES SALADES

### Le panier de la semaine 26

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00€
Radis 1 botte	1.50€
Oignons blancs 1 botte	2.00€
Navets 500g	1.25€
Fraises 1 barquette	3.00 €
3 concombres épineux	2.25€
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.00€</b>

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00€
Radis 2 bottes	3.00€
Oignons blancs 2 bottes	4.00€
Navets 1kg	2.50€
Fraises 1 barquette	3.00€
3 concombres épineux	2.25€
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>16.75€</b>

Paroles de jardinier : « *C'est la Vie !* »

J'ai pratiqué l'agriculture sous plusieurs formes différentes : la culture intensive, assistée de ses produits, ses machines et moi avec le sentiment d'être parfois aussi une machine ; la culture bio en expérimentation sur quelques légumes seulement.

Aujourd'hui, je me suis rendu compte que la production bio demande beaucoup de surveillance, de manutention, qu'il faut avoir le sens de l'observation, que la main humaine est importante... Que l'homme a toute sa place. Donc pour moi, c'est le respect de moi-même, des autres... de la Vie. Jean-Louis



## L'ÉCHO DES SALADES

### Le panier de la semaine 26

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Radis 1 botte	1.50€
Oignons blancs 1 botte	2.00€
Navets 500g	1.25€
Fraises 1 barquette	3.00€
3 concombres épineux	2.25€
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.00€</b>

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00€
Radis 2 bottes	3.00€
Oignons blancs 2 bottes	4.00€
Navets 1kg	2.50€
Fraises 1 barquette	3.00€
3 concombres épineux	2.25€
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>16.75€</b>

Paroles de jardinier : « *C'est la Vie !* »

J'ai pratiqué l'agriculture sous plusieurs formes différentes : la culture intensive, assistée de ses produits, ses machines et moi avec le sentiment d'être parfois aussi une machine ; la culture bio en expérimentation sur quelques légumes seulement.

Aujourd'hui, je me suis rendu compte que la production bio demande beaucoup de surveillance, de manutention, qu'il faut avoir le sens de l'observation, que la main humaine est importante... Que l'homme a toute sa place. Donc pour moi, c'est le respect de moi-même, des autres... de la Vie. Jean-Louis

Cette semaine Jean-Louis vous propose la recette :

« **Pancake de courgettes** »

*Ingrédients* : 1 courgette ; 1 œuf ; 10cl de lait ; 70g farine ; sel ; poivre ; 2 gousses d'ail et du persil haché.

Pour la sauce : 100g de fromage frais ; sel ; poivre ; ciboulette hachée.

*Préparation* : La veille, râper la courgette bien nettoyée (sans retirer la peau) à l'aide d'une mandoline et la faire égoutter dans une passoire posée sur une assiette. Laisser au frigo.

Au moment de cuire les pancake, dans le saladier fouetter l'œuf avec la farine, le lait. Ajouter la courgette, l'ail émincé, le persil, du sel et du poivre.

Faire chauffer la crêpière avec un peu de beurre ou d'huile et cuire 3minutes chaque face.

Dans le bol, battre le fromage frais avec le sel, le poivre et la ciboulette.

Déguster les pancake chauds avec la sauce.

Bon appétit !



*La terre nourricière !*

Cette semaine Jean-Louis vous propose la recette :

« **Pancake de courgettes** »

*Ingrédients* : 1 courgette ; 1 œuf ; 10cl de lait ; 70g farine ; sel ; poivre ; 2 gousses d'ail et du persil haché.

Pour la sauce : 100g de fromage frais ; sel ; poivre ; ciboulette hachée.

*Préparation* : La veille, râper la courgette bien nettoyée (sans retirer la peau) à l'aide d'une mandoline et la faire égoutter dans une passoire posée sur une assiette. Laisser au frigo.

Au moment de cuire les pancake, dans le saladier fouetter l'œuf avec la farine, le lait. Ajouter la courgette, l'ail émincé, le persil, du sel et du poivre. Faire chauffer la crêpière avec un peu de beurre ou d'huile et cuire 3minutes chaque face.

Dans le bol, battre le fromage frais avec le sel, le poivre et la ciboulette.

Déguster les pancake chauds avec la sauce.

Bon appétit !



*La terre nourricière !*

--	--