



L'écho des salades

Le panier de la semaine 27 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
1 concombre	1.00 €
1 kg P.de terre	2.35 €
1 botte oignons blancs	2.00 €
Aubergines 300g	1.05 €
Courgettes 300g	0.75 €
Tomates 1kg	2.50 €
Valeur du panier	10.65 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00€
1 concombre	1.00 €
P. de terre 1,5kg	3.52 €
1 botte d'oignons blancs	2.00 €
Aubergines 600g	2.10 €
Courgettes 600g	1.50 €
Tomates 1,5kg	3.75
Valeur du panier	15.87 €

Parole de jardinier : « Solidarité pour les paniers. »

La préparation des paniers de légumes, c'est un travail d'équipe. Je travaille à l'atelier sous-traitance. Le mardi et le jeudi avec 5 de mes collègues, nous préparons les paniers pour nos clients de l'ESAT, l'hôpital Bon sauveur, Emeraude ID, orange Labs, l'ADAPEI qui font partie de nos abonnés clients ainsi que le conditionnement des commandes de la biocoop de Paimpol. Tous les légumes sont cueillis par les jardiniers et nous, à l'aide de notre liste, nous les trions, les pesons selon la composition de la semaine. Serge



L'écho des salades

Le panier de la semaine 27 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
1 concombre	1.00 €
1 kg P.de terre	2.35 €
1 botte oignons blancs	2.00 €
Aubergines 300g	1.05 €
Courgettes 300g	0.75 €
Tomates 1kg	2.50 €
Valeur du panier	10.65 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
1 concombre	1.00 €
P de terre 1,5 kg	3.52 €
1 botte d'oignons blancs	2.00 €
Aubergines 600g	2.10 €
Courgettes 600g	1.50 €
Tomates 1,5kg	3.75 €
Valeur du panier	15.87 €

Parole de jardinier : « Solidarité pour les paniers. »

La préparation des paniers de légumes, c'est un travail d'équipe. Je travaille à l'atelier sous-traitance. Le mardi et le jeudi avec 5 de mes collègues, nous préparons les paniers pour nos clients de l'ESAT, l'hôpital Bon sauveur, Emeraude ID, orange Labs, l'ADAPEI qui font partie de nos abonnés clients ainsi que le conditionnement des commandes de la biocoop de Paimpol. Tous les légumes sont cueillis par les jardiniers et nous, à l'aide de notre liste, nous les trions, les pesons selon la composition de la semaine. Serge

Cette semaine Serge vous propose sa recette :

« *Plat d'été* »

Ingrédients (pour 4 personnes) : 1 grosse aubergine ; 2 courgettes ; 3 tomates ; 1 oignon ; 2 à 3 cuil. à soupe de crème légère ; épices (curry, cumin, paprika, piment) ; basilic ou herbes de provence ; sel, poivre, un peu d'huile d'olive

Préparation : Eplucher les courgettes et les découper en petits dés. Faire de même avec l'aubergine et les tomates (on peut enlever la peau ou pas).

Faire revenir l'oignon émincé dans une cuil. à soupe d'huile d'olive. Quand il devient transparent, verser les courgettes et les aubergines. Remuer pour bien mélanger les ingrédients. Laisser cuire à feu moyen, couvert, 3-4 mn puis ajouter les tomates et remuer à nouveau. Laisser cuire encore 5 mn environ puis ajouter le sel, le poivre et les épices (à doser selon les goûts). Bien remuer. Laisser cuire à découvert pendant encore 5 à 10 mn à feu moyen, en remuant de temps en temps.

En fin de cuisson, rajouter la crème et bien remuer pour la faire s'incorporer au reste de la préparation.

Ajuster le sel, poivre et épices et servir. Bon appétit !



Serge compose vos paniers.

Cette semaine Serge vous propose sa recette :

« *Plat d'été* »

Ingrédients (pour 4 personnes) : 1 grosse aubergine ; 2 courgettes ; 3 tomates ; 1 oignon ; 2 à 3 cuil. à soupe de crème légère ; épices (curry, cumin, paprika, piment) ; basilic ou herbes de provence ; sel, poivre, un peu d'huile d'olive

Préparation : Eplucher les courgettes et les découper en petits dés. Faire de même avec l'aubergine et les tomates (on peut enlever la peau ou pas).

Faire revenir l'oignon émincé dans une cuil. à soupe d'huile d'olive. Quand il devient transparent, verser les courgettes et les aubergines. Remuer pour bien mélanger les ingrédients. Laisser cuire à feu moyen, couvert, 3-4 mn puis ajouter les tomates et remuer à nouveau. Laisser cuire encore 5 mn environ puis ajouter le sel, le poivre et les épices (à doser selon les goûts). Bien remuer. Laisser cuire à découvert pendant encore 5 à 10 mn à feu moyen, en remuant de temps en temps.

En fin de cuisson, rajouter la crème et bien remuer pour la faire s'incorporer au reste de la préparation.

Ajuster le sel, poivre et épices et servir. Bon appétit !



Serge compose vos paniers

