



# L'écho des salades

Le panier de la semaine 28

Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00€
400g tomates	1.20€
300g Haricots	1.80€
2 Concombres	2.00€
Oignon blanc 1 botte	2.00€
1kg courgettes	2.50€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10,50€</b>

Légumes	Prix
2 salades	2.00€
800g tomates	2.40€
400g haricots	2.40€
2 concombres	2.00€
Oignon blanc 2 bottes	4.00€
1kg courgettes	2.50€
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.30€</b>

Parole de jardinier : « nouvelles cultures dans les serres. »  
 Nous avons dernièrement mis en place 2 nouvelles cultures dans nos serres : un légume et une plante dite « engrais vert ».  
 Pour la première il s'agit du haricot vert grimpant, nous avons choisi la variété « Emerit ». Plantation au début du printemps, non sans avoir oublié de tendre un filet, nos haricots grimpants à plus de 2.50m. Les récoltes sont bonnes, environ 4kg/m.  
 L'autre culture est le blé noir, une fois à maturité il sera broyé et incorporé au sol lui apportant ainsi des minéraux naturels !



# L'écho des salades

Le panier de la semaine 28

Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00€
400g tomates	1.20€
300g Haricots	1.80€
2 Concombres	2.00€
Oignon blanc 1 botte	2.00€
1kg courgettes	2.50€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10,50€</b>

Légumes	Prix
2 salades	2.00€
800g tomates	2.40€
400g haricots	2.40€
2 concombres	2.00€
Oignon blanc 2 bottes	4.00€
1kg courgettes	2.50€
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.30€</b>

Parole de jardinier : « nouvelles cultures dans les serres. »  
 Nous avons dernièrement mis en place 2 nouvelles cultures dans nos serres : un légume et une plante dite « engrais vert ».  
 Pour la première il s'agit du haricot vert grimpant, nous avons choisi la variété « Emerit ». Plantation au début du printemps, non sans avoir oublié de tendre un filet, nos haricots grimpants à plus de 2.50m. Les récoltes sont bonnes, environ 4kg/m.  
 L'autre culture est le blé noir, une fois à maturité il sera broyé et incorporé au sol lui apportant ainsi des minéraux naturels !

*Cette semaine je vous propose la recette suivante : gratin de courgettes et tomates.*

**Ingrédients :** 1kg de courgettes ; 2 grosses tomates ; 50 cl de crème fraîche ; 3 œufs ; quelques feuilles de basilic ; 3 gousses d'ail ; 1 oignon ; sel et poivre.

**Préparation :** dans un plat à gratin découper en fines rondelles les courgettes avec leur peau.

Couper grossièrement les tomates sur les courgettes.

Mixer ensemble les œufs, la crème fraîche, l'ail, l'oignon, et le basilic.

Saler et poivrer.

Répartir ce mélange sur les légumes et enfourner à 180° pendant 20mn.

Baisser ensuite à 150° et recouvrir de gruyère pour terminer la cuisson.



*Pas toujours facile de trouver nos haricots dans cette jungle !*

*Cette semaine je vous propose la recette suivante : gratin de courgettes et tomates.*

**Ingrédients :** 1kg de courgettes ; 2 grosses tomates ; 50 cl de crème fraîche ; 3 œufs ; quelques feuilles de basilic ; 3 gousses d'ail ; 1 oignon ; sel et poivre.

**Préparation :** dans un plat à gratin découper en fines rondelles les courgettes avec leur peau.

Couper grossièrement les tomates sur les courgettes.

Mixer ensemble les œufs, la crème fraîche, l'ail, l'oignon, et le basilic.

Saler et poivrer.

Répartir ce mélange sur les légumes et enfourner à 180° pendant 20mn.

Baisser ensuite à 150° et recouvrir de gruyère pour terminer la cuisson.



*Pas toujours facile de trouver nos haricots dans cette jungle !*
