



L'écho des salades

Le panier de la semaine 28 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

| Légumes | Prix |
|-------------------------|----------------|
| 1 salade | 1.00 € |
| Courgette 700g | 1.75 € |
| Carottes 1/2 botte | 1.50 € |
| Tomates 800g | 2.00 € |
| Aubergines 300g | 1.05 € |
| Pois 600g | 3.00 € |
| | |
| Valeur du panier | 10.30 € |

| Légumes | Prix |
|-------------------------|----------------|
| 2 salades | 2.00 € |
| Courgette 700g | 1.75 € |
| Carottes 1/2 botte | 1.50 € |
| Tomates 1,2kg | 3.00 € |
| Aubergines 600g | 2.10 € |
| Radis 1 botte | 1.50€ |
| Pois 800g | 4.00 € |
| | |
| Valeur du panier | 15.85 € |

Parole de jardinier : « Des jardiniers rusés !! »

Pour donner le plus de chance à nos semis de carottes, cette année nous avons choisi la technique du « faux semis ». En Mars, nous avons labouré le champ puis nous avons affiné la terre sur 5-7 cm de profondeur avec un vibroculteur comme pour faire un semis. Les petites graines de « mauvaises herbes » enfouies dans le sol se sont réveillées, ont poussé... C'est alors que nous sommes revenus pour à nouveau passer notre outil. Nous avons fait ce travail 5 à 6 fois. Donc plus de « mauvaises herbes », place aux carottes qui peuvent germer à leur aise. Pour nous aussi c'est une bonne technique car nous avons beaucoup moins de désherbage manuel à faire.

Thierry



L'écho des salades

Le panier de la semaine 28 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

| Légumes | Prix |
|-------------------------|----------------|
| 1 salade | 1.00 € |
| Courgette 700g | 1.75 € |
| Carottes 1/2 botte | 1.50 € |
| Tomates 800g | 2.00 € |
| Aubergines 300g | 1.05 € |
| Pois 600g | 3.00 € |
| | |
| Valeur du panier | 10.30 € |

| Légumes | Prix |
|-------------------------|----------------|
| 2 salades | 2.00 € |
| Courgette 700g | 1.75 € |
| Carottes 1/2 botte | 1.50 € |
| Tomates 1,2kg | 3.00 € |
| Aubergines 600g | 2.10 € |
| Radis 1 botte | 1.50 € |
| Pois 800g | 4.00 € |
| | |
| Valeur du panier | 15.85 € |

Parole de jardinier : « Des jardiniers rusés !! »

Pour donner le plus de chance à nos semis de carottes, cette année nous avons choisi la technique du « faux semis ». En Mars, nous avons labouré le champ puis nous avons affiné la terre sur 5-7 cm de profondeur avec un vibroculteur comme pour faire un semis. Les petites graines de « mauvaises herbes » enfouies dans le sol se sont réveillées, ont poussé... C'est alors que nous sommes revenus pour à nouveau passer notre outil. Nous avons fait ce travail 5 à 6 fois. Donc plus de « mauvaises herbes », place aux carottes qui peuvent germer à leur aise. Pour nous aussi c'est une bonne technique car nous avons beaucoup moins de désherbage manuel à faire.

Thierry

Cette semaine Thierry vous propose sa recette :

« Lasagnes végétariennes »

Ingrédients: 10 rectangles de pâte à lasagne ; 1 poivron ; 1 courgette ; 2 carottes ; 2 tomates ; 1 aubergine ; deux boules de mozzarella ; 400ml de sauce tomate ; 3 cuil. à soupe de crème fraîche ; 70g de gruyère ; huile d'olive ; sel, poivre

Préparation: Préchauffer le four à 200°C. Couper les légumes en rondelles sauf la carotte et le poivron. Râper la carotte à l'économe pour en faire des lamelles fines. Couper le poivron en lamelles.

Dans un plat à four, asperger le fond d'huile d'olive, mettre une couche de pâte à lasagne, une couche de sauce tomate, puis une couche de légumes. Répéter l'opération. Finir par une couche de pâte à lasagne recouverte de la crème fraîche, de rondelles de mozzarella. Parsemer de gruyère, saler et poivrer. Enfourner 40 minutes. Bon appétit !



Thierry a récolté les carottes nouvelles.

Cette semaine Thierry vous propose sa recette :

« Lasagnes végétariennes »

Ingrédients: 10 rectangles de pâte à lasagne ; 1 poivron ; 1 courgette ; 2 carottes ; 2 tomates ; 1 aubergine ; deux boules de mozzarella ; 400ml de sauce tomate ; 3 cuil. à soupe de crème fraîche ; 70g de gruyère ; huile d'olive ; sel, poivre

Préparation: Préchauffer le four à 200°C. Couper les légumes en rondelles sauf la carotte et le poivron. Râper la carotte à l'économe pour en faire des lamelles fines. Couper le poivron en lamelles.

Dans un plat à four, asperger le fond d'huile d'olive, mettre une couche de pâte à lasagne, une couche de sauce tomate, puis une couche de légumes. Répéter l'opération. Finir par une couche de pâte à lasagne recouverte de la crème fraîche, de rondelles de mozzarella. Parsemer de gruyère, saler et poivrer. Enfourner 40 minutes. Bon appétit !



Thierry a récolté les carottes nouvelles.

