



L'écho des salades

Le panier de la semaine 28

Livraisons du Mardi

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00€
Petits pois 500g	1.75€
Fèves 500g	1.50€
Tomates 600g	1.80€
Courgettes 600g	1.20 €
Oignons blancs 1 botte	2.00€
2 concombres	1.50€
Valeur du panier	10.75 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00€
Petits pois 1kg	3.50€
Fèves 1kg	3.00€
Tomates 1kg	3.00€
Courgettes 500g	1.00€
Oignons blancs 1 botte	2.00€
2 concombres	1.50€
Valeur du panier	16.00€

Paroles de jardinier : «

« Même si l'été n'est pas au rendez-vous, les tomates sont là ! »

De nouveaux légumes sont dans les paniers cette semaine. C'est l'arrivée des stars de l'été : *les tomates*. Elles mûrissent tout doucement car le soleil leur fait faut bond. Dans la serre, nous cultivons plusieurs variétés :

la « *Noire de Crimée* », variété ancienne un peu noire sur le dessus ;

la « *Cornue de Andes* », jaune et rouge en forme de piment ;

la « *Cœur de bœuf* », très grosse et un peu difforme ;

la « *Tomate cerise* » petites billes toute rouges en grappes ;

la « *Paula* » et la « *Cindel* » des rondes classiques.

Tous ces plants poussent à des hauteurs différentes et certaines variétés font trop de fleurs sur le bouquet. Nous en enlevons pour avoir de beaux légumes.

Frédéric



L'écho des salades

Le panier de la semaine 28

Livraisons du Mardi

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00€
Petits pois 500g	1.75€
Fèves 500g	1.50€
Tomates 600g	1.80€
Courgettes 600g	1.20 €
Oignons blancs 1 botte	2.00€
2 concombres	1.50€
Valeur du panier	10.75 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00€
Petits pois 1 kg	3.50€
Fèves 1 kg	3.00€
Tomates 1kg	3.00€
Courgettes 500g	1.00€
Oignons blancs 1 botte	2.00€
2 concombres	1.50€
Valeur du panier	16.00€

Paroles de jardinier :

« Même si l'été n'est pas au rendez-vous, les tomates sont là ! »

De nouveaux légumes sont dans les paniers cette semaine. C'est l'arrivée des stars de l'été : *les tomates*. Elles mûrissent tout doucement car le soleil leur fait faut bond. Dans la serre, nous cultivons plusieurs variétés :

la « *Noire de Crimée* », variété ancienne un peu noire sur le dessus ;

la « *Cornue de Andes* », jaune et rouge en forme de piment ;

la « *Cœur de bœuf* », très grosse et un peu difforme ;

la « *Tomate cerise* » petites billes toute rouges en grappes ;

la « *Paula* » et la « *Cindel* » des rondes classiques.

Tous ces plants poussent à des hauteurs différentes et certaines variétés font trop de fleurs sur le bouquet. Nous en enlevons pour avoir de beaux légumes.

Frédéric

Cette semaine Frédéric vous propose :

« **Gratin aux légumes d'été** »

Ingrédients : 2 petites aubergines ; 2 courgettes ; 6 tomates ; 150g de gruyère râpé ; 3c à soupe d'origan ; 3 petits verres d'huile d'olive ; 1 feuille d'aluminium ; sel et poivre.

Préparation : Préchauffer le four à 210° (th.7). Laver les légumes. Les couper en tranches d'un demi-cm sans retirer la peau. Les mélanger dans un grand saladier.

Dans un grand plat à four, disposer une couche de légumes, 50g de gruyère râpé, 1 cuil. à soupe d'origan ; 1 petit verre d'huile d'olive, du sel et du poivre. Renouveler deux fois l'opération. Couvrir le plat avec la feuille d'aluminium.

Bon appétit !



2 exemplaires :
Une Cœur de bœuf de 595g et une
« Noire de Crimée » de 25g.

Trucs et astuces : En cultures associées, les amis des tomates au potager sont : Carotte ; céleri ; chou ; épinards ; haricots nains ; oignons ; panais ; persil ; poireaux et salade. Ses ennemis : betterave ; chou rouge ; fenouil ; pois.

Cette semaine Frédéric vous propose :

« **Gratin aux légumes d'été** »

Ingrédients : 2 petites aubergines ; 2 courgettes ; 6 tomates ; 150g de gruyère râpé ; 3c à soupe d'origan ; 3 petits verres d'huile d'olive ; 1 feuille d'aluminium ; sel et poivre.

Préparation : Préchauffer le four à 210° (th.7). Laver les légumes. Les couper en tranches d'un demi-cm sans retirer la peau. Les mélanger dans un grand saladier.

Dans un grand plat à four, disposer une couche de légumes, 50g de gruyère râpé, 1 cuil. à soupe d'origan ; 1 petit verre d'huile d'olive, du sel et du poivre. Renouveler deux fois l'opération. Couvrir le plat avec la feuille d'aluminium.

Bon appétit !



2 exemplaires :
Cœur de bœuf de 595g et une
« Noire de Crimée » de 25g.

Trucs et astuces : En cultures associées, les amis des tomates au potager sont : Carotte ; céleri ; chou ; épinards ; haricots nains ; oignons ; panais ; persil ; poireaux et salade. Ses ennemis : betterave ; chou rouge ; fenouil ; pois.

