



L'écho des salades

Le panier de la semaine 29

Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

| Légumes | Prix |
|-------------------------|----------------|
| 1 salade | 1.00 € |
| Oignons blancs 1 botte | 2.00 € |
| Tomates 1kg | 3.00 € |
| Courgettes 400g | 1.00 € |
| 2 concombres | 2.00 € |
| Haricots verts 300g | 1.80 € |
| | € |
| Valeur du panier | 10.80 € |

| Légumes | Prix |
|-------------------------|----------------|
| 2 salades | 2.00 € |
| Oignons blancs 2 bottes | 4.00 € |
| Tomates 1kg | 3.00 € |
| Courgettes 1kg | 2.50 € |
| 2 concombres | 2.00 € |
| Haricots verts 300g | 1.80 € |
| | € |
| Valeur du panier | 15.30 € |

Parole de jardinier : « **Chemin faisant...** »

J'ai choisi de faire un stage à l'ESAT car j'étais sensible au travail de la terre, de la culture. Je connais peu le maraîchage au-delà des légumes que je mange et avait donc envie de découvrir les différentes méthodes de culture en harmonie avec ma sensibilité. Je cherchais un « cadre », un lieu, une atmosphère...

Rodolphe.



L'écho des salades

Le panier de la semaine 29

Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

| Légumes | Prix |
|-------------------------|----------------|
| 1 salade | 1.00 € |
| Oignons blancs 1 botte | 2.00 € |
| Tomates 1kg | 3.00 € |
| Courgettes 400g | 1.00 € |
| 2 concombres | 2.00 € |
| Haricots verts 300g | 1.80 € |
| | € |
| Valeur du panier | 10.80 € |

| Légumes | Prix |
|-------------------------|----------|
| 2 salades | 2.00 € |
| Oignons blancs 2 bottes | 4.00 € |
| Tomates 1kg | 3.00 € |
| Courgettes 1kg | 2.50 € |
| 2 concombres | 2.00 € |
| Haricots verts 300g | 1.80 € |
| | € |
| Valeur du panier | € |

Parole de jardinier : « **Chemin faisant...** »

J'ai choisi de faire un stage à l'ESAT car j'étais sensible au travail de la terre, de la culture. Je connais peu le maraîchage au-delà des légumes que je mange et avait donc envie de découvrir les différentes méthodes de culture en harmonie avec ma sensibilité. Je cherchais un « cadre », un lieu, une atmosphère...

Rodolphe.

Cette semaine Rodolphe vous propose sa recette :

« Salade de pain aux légumes du soleil »

Ingrédients : 4 tomates ; 1 concombre ; 3 oignons rouges ; $\frac{1}{2}$ poivron rouge ; $\frac{1}{2}$ poivron vert ; 1 botte de basilic ; 200g de pain de campagne rassis, 4 cuil. à soupe d'huile 'olive ; 1 cuil. à soupe de vinaigre, 1 pincée de fleur de sel ; sel et poivre du moulin.

Préparation : Couper les tomates en quartiers, le concombre et les oignons rouges en rondelles et les poivrons en lanières. Faire griller le pain puis le couper en dés. Effeuille le basilic. Dans un saladier, mélanger 3 cuil. à soupe d'huile d'olive, du poivre et du sel. Ajouter tous les légumes ainsi que les feuilles de basilic, remuer délicatement et laisser mariner au frais pendant 30 min. Juste avant de servir, incorporer le vinaigre, arroser de l'huile restante, parsemer d'une pincée de fleur de sel et donner un tour de moulin à poivre.



Rodolphe à la cueillette.

Cette semaine Rodolphe vous propose sa recette :

« Salade de pain aux légumes du soleil »

Ingrédients : 4 tomates ; 1 concombre ; 3 oignons rouges ; $\frac{1}{2}$ poivron rouge ; $\frac{1}{2}$ poivron vert ; 1 botte de basilic ; 200g de pain de campagne rassis, 4 cuil. à soupe d'huile 'olive ; 1 cuil. à soupe de vinaigre, 1 pincée de fleur de sel ; sel et poivre du moulin.

Préparation : Couper les tomates en quartiers, le concombre et les oignons rouges en rondelles et les poivrons en lanières. Faire griller le pain puis le couper en dés. Effeuille le basilic. Dans un saladier, mélanger 3 cuil. à soupe d'huile d'olive, du poivre et du sel. Ajouter tous les légumes ainsi que les feuilles de basilic, remuer délicatement et laisser mariner au frais pendant 30 min. Juste avant de servir, incorporer le vinaigre, arroser de l'huile restante, parsemer d'une pincée de fleur de sel et donner un tour de moulin à poivre.



Rodolphe à la cueillette.

