



L'écho des salades

Le panier de la semaine 29 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
1 salade	1.00 €
Tomates 800g	2.00 €
Aubergines 300g	1.05 €
Poivrons 300g	1.05 €
1 concombre	1.00 €
Pommes de terre 1kg	2.35 €
Valeur du panier	10.45 €

Légumes	Prix
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
2 salades	2.00 €
Tomates 1,2kg	3.00 €
Aubergines 500g	1.75 €
Poivrons 500g	1.75 €
2 concombres	2.00 €
Pommes de terre 1,5kg	3.50 €
Valeur du panier	16.00 €

Parole de jardinier : « Mon été : de la serre à la mer, de la salade à la baignade. »

Quand il fait trop chaud dans la serre (30° à 35°) l'après-midi nous partons au champ. Mais, pour moi, après le travail rien de tel qu'une petite baignade en mer.

Je me suis offert le petit plaisir de nager avec des requins émissoles, de la famille des roussettes, appelés aussi « chiens de mer » ou en Bretagne « Matel ». De grands frissons rafraichissants ! Mais en fin de compte, même s'ils ne sont pas agressifs, je préfère la douceur et le calme de nos légumes.

Frédéric



L'écho des salades

Le panier de la semaine 29 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
1 salade	1.00 €
Tomates 800g	2.00 €
Aubergines 300g	1.05 €
Poivrons 300g	1.05 €
1 concombre	1.00 €
Pommes de terre 1kg	2.35 €
Valeur du panier	10.45 €

Légumes	Prix
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
2 salades	2.00 €
Tomates 1,2kg	3.00 €
Aubergines 500g	1.75 €
Poivrons 500g	1.75 €
2 concombres	2.00 €
Pommes de terre 1,5kg	3.50 €
Valeur du panier	16.00 €

Parole de jardinier : « Mon été : de la serre à la mer, de la salade à la baignade. »

Quand il fait trop chaud dans la serre (30° à 35°) l'après-midi nous partons au champ. Mais, pour moi, après le travail rien de tel qu'une petite baignade en mer.

Je me suis offert le petit plaisir de nager avec des requins émissoles, de la famille des roussettes, appelés aussi « chiens de mer » ou en Bretagne « Matel ». De grands frissons rafraichissants ! Mais en fin de compte, même s'ils ne sont pas agressifs, je préfère la douceur et le calme de nos légumes.

Frédéric

Cette semaine Frédéric vous propose sa recette :

« Gratin d'aubergines »

Ingrédients : 3 tomates ; 3 aubergines ; 4 gousses d'ail ; 1 bouquet de persil ; 1 bouquet de basilic ; 1 verre d'huile d'olive ; 200g de gruyère ; sel et poivre.

Préparation : Préchauffer four th 6. Hacher le basilic, l'ail et le persil. Saler, poivrer et mélanger avec l'huile d'olive puis réserver. Couper les aubergines en rondelles fines. Couper également les tomates en rondelles et les placer dans un plat.

Déposer dessus 1 couche d'aubergines, 1 couche de pommade ail, persil, basilic, gruyère râpé, 1 couche d'aubergines puis à nouveau pommade. Enfourner 30mn. Bon appétit !



Frédéric et ses compagnons de bain !!

Le saviez-vous ? L'*aubergine* est antirhumatismale, digestive, diurétique, sédative. Elle enraye les coliques, réduit les ulcères d'estomac, combat la constipation et diminue le taux de cholestérol. Elle est également stimulante pour le foie et les intestins, c'est un excellent antioxydant (si on consomme la peau!). Riche en fibre, calcium, fer, niacine, phosphore, potassium et en vitamines PP, A, B1, B2. Que de qualités !

Cette semaine Frédéric vous propose sa recette :

« Gratin d'aubergines »

Ingrédients : 3 tomates ; 3 aubergines ; 4 gousses d'ail ; 1 bouquet de persil ; 1 bouquet de basilic ; 1 verre d'huile d'olive ; 200g de gruyère ; sel et poivre.

Préparation : Préchauffer four th 6. Hacher le basilic, l'ail et le persil. Saler, poivrer et mélanger avec l'huile d'olive puis réserver. Couper les aubergines en rondelles fines. Couper également les tomates en rondelles et les placer dans un plat.

Déposer dessus 1 couche d'aubergines, 1 couche de pommade ail, persil, basilic, gruyère râpé, 1 couche d'aubergines puis à nouveau pommade. Enfourner 30mn. Bon appétit !



Frédéric et ses compagnons de bain !!

Le saviez-vous ? L'*aubergine* est antirhumatismale, digestive, diurétique, sédative. Elle enraye les coliques, réduit les ulcères d'estomac, combat la constipation et diminue le taux de cholestérol. Elle est également stimulante pour le foie et les intestins, c'est un excellent antioxydant (si on consomme la peau!). Riche en fibre, calcium, fer, niacine, phosphore, potassium et en vitamines PP, A, B1, B2. Que de qualités !

