



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 29 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

| Légumes                 | Prix           |
|-------------------------|----------------|
| 1 salade                | 1.00 €         |
| Tomates 2kgs            | 5.00 €         |
| Courgettes 1kg          | 2.50 €         |
| Radis 1 botte           | 1.50 €         |
|                         |                |
|                         |                |
| <b>Valeur du panier</b> | <b>10.00 €</b> |

| Légumes                 | Prix           |
|-------------------------|----------------|
| 1 salade                | 1.00 €         |
| Tomates 2kgs            | 5.00 €         |
| Courgettes 1kg          | 2.50 €         |
| Radis 1botte            | 1.50 €         |
| 1 concombre             | 1.00 €         |
| Carottes 1 botte        | 2.50 €         |
| <b>Valeur du panier</b> | <b>15.50 €</b> |

*Parole de jardinier : « C'est parti pour les vacances ! »*  
*C'est les grandes vacances pour beaucoup d'entre nous. Nous tournons sur trois groupes pour en profiter chacun notre tour car en maraîchage la vie des légumes continue et le travail reste le même. Pas de pause pour les récoltes : tomates, aubergines, concombres... pas de pause non plus pour les semis des légumes d'hiver : choux fleurs, choux rouges, choux frisés... Nos vacances à nous durent 3 semaines et l'équipe en entier se retrouvera à la fin Aout.*  
*Jean-Luc*



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 29 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

| Légumes                 | Prix           |
|-------------------------|----------------|
| 1 salade                | 1.00 €         |
| Tomates 2kgs            | 5.00 €         |
| Courgettes 1kg          | 2.50 €         |
| Radis 1 botte           | 1.50 €         |
|                         |                |
|                         |                |
| <b>Valeur du panier</b> | <b>10.00 €</b> |

| Légumes                 | Prix           |
|-------------------------|----------------|
| 1 salade                | 1.00 €         |
| Tomates 2kgs            | 5.00 €         |
| Courgettes 1 kg         | 2.50 €         |
| Radis 1 botte           | 1.50 €         |
| 1 concombre             | 1.00 €         |
| Carottes 1 botte        | 2.50 €         |
| <b>Valeur du panier</b> | <b>15.50 €</b> |

*Parole de jardinier : « C'est parti pour les vacances ! »*  
*C'est les grandes vacances pour beaucoup d'entre nous. Nous tournons sur trois groupes pour en profiter chacun notre tour car en maraîchage la vie des légumes continue et le travail reste le même. Pas de pause pour les récoltes : tomates, aubergines, concombres... pas de pause non plus pour les semis des légumes d'hiver : choux fleurs, choux rouges, choux frisés... Nos vacances à nous durent 3 semaines et l'équipe en entier se retrouvera à la fin Aout.*  
*Jean-Luc*

Cette semaine Jean-Luc vous propose la recette :

« Muffins au chèvre et à la courgette. »

*Ingrédients (Pour 6 muffins) :* 1 courgette ; 100 g de fromage de chèvre ; 150 g de farine ; 3 cuil. à café de levure chimique ; 1/2 cuil. à café de sel ; 1 œuf ; 6 cl d'huile d'olive (1/4 tasse) ; 8 cl de lait (1/4 tasse)

*Préparation :* Râper la courgette sans la peler. Emietter le fromage de chèvre. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Dans un saladier, tamiser la farine, la levure et le sel.

Dans un autre récipient, battre l'œuf avec l'huile et le lait. Ajouter la courgette et le fromage de chèvre.

Mélanger les deux préparations sans trop travailler la pâte.

Répartir la préparation dans 6 moules à muffins beurrés ou huilés.

Enfourner environ 25 min. Vérifier la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche.

Laisser les muffins quelques minutes dans leur moule.

Démouler et servir avec des feuilles de salade arrosées d'un filet d'huile d'olive.



Jean-Luc en vacancier.

Infos : Mardi 14 Juillet, vos paniers seront à prendre sous l'auvent à l'entrée de la cafétéria.

Cette semaine Jean-Luc vous propose la recette :

« Muffins au chèvre et à la courgette. »

*Ingrédients (Pour 6 muffins) :* 1 courgette ; 100 g de fromage de chèvre ; 150 g de farine ; 3 cuil. à café de levure chimique ; 1/2 cuil. à café de sel ; 1 œuf ; 6 cl d'huile d'olive (1/4 tasse) ; 8 cl de lait (1/4 tasse)

*Préparation :* Râper la courgette sans la peler. Emietter le fromage de chèvre. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Dans un saladier, tamiser la farine, la levure et le sel.

Dans un autre récipient, battre l'œuf avec l'huile et le lait. Ajouter la courgette et le fromage de chèvre.

Mélanger les deux préparations sans trop travailler la pâte.

Répartir la préparation dans 6 moules à muffins beurrés ou huilés.

Enfourner environ 25 min. Vérifier la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche.

Laisser les muffins quelques minutes dans leur moule.

Démouler et servir avec des feuilles de salade arrosées d'un filet d'huile d'olive.

Bon appétit !



Jean-Luc en vacancier.

Infos : Mardi 14 Juillet, vos paniers seront à prendre sous l'auvent à l'entrée de la cafétéria.

