



# L'écho des salades

Le panier de la semaine 30

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€
Haricots verts 400g	2.40 €
Aubergines 300g	1.05 €
2 concombres	2.00€
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.45 €</b>

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Oignons blancs 2 bottes	4.00 €
Tomates 1,5kg	4.50 €
Haricots verts 500g	3.00 €
Aubergines 400g	1.35 €
2 concombres	2.00€
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>16,85 €</b>

Parole de jardinier : « **Ca y est l'été est là !** »

Grâce à ce beau soleil, nos légumes poussent de plus en plus vite. Aubergines, concombres, haricots verts, tomates... Les beaux légumes d'été sont là, gorgés de vitamines et d'eau. Nous aussi au champ nous sommes sous le soleil et la chaleur. Pour éviter le dessèchement pour nous et nos légumes, l'eau est un trésor.  
Lucie



# L'écho des salades

Le panier de la semaine 30

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€
Haricots verts 400g	2.40 €
Aubergines 300g	1.05 €
2 concombres	2.00€
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.45 €</b>

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Oignons blancs 2 bottes	4.00 €
Tomates 1,5kg	4.50 €
Haricots verts 500g	3.00 €
Aubergines 400g	1.35 €
2 concombres	2.00€
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>16,85 €</b>

Parole de jardinier : « **Ca y est l'été est là !** »

Grâce à ce beau soleil, nos légumes poussent de plus en plus vite. Aubergines, concombres, haricots verts, tomates... Les beaux légumes d'été sont là, gorgés de vitamines et d'eau. Nous aussi au champ nous sommes sous le soleil et la chaleur. Pour éviter le dessèchement pour nous et nos légumes, l'eau est un trésor.  
Lucie

Cette semaine Lucie vous propose sa recette :

« Aubergines roulées à la mozzarella. »

**Ingrédients : (6 Pers.)** : 2 grosses aubergines ; 150 g de jambon de Parme en tranches fines ; 200 g de mozzarella ; 3 cuillères à soupe de parmesan fraîchement râpé ; 250 g de pulpe de tomates ; 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ; 10 cl d'huile ; 2 pincées de sucre ; sel et poivre.

**Préparation** : Couper les aubergines en tranches d'1 demi-cm d'épaisseur, dans la longueur, sans les peler. Réserver 12 tranches régulières des aubergines. Saler des deux côtés de chaque tranche et laisser dégorger 30 min.

Pendant ce temps, couper la mozzarella en 24 bâtonnets égaux. Détailler le jambon en 12 morceaux. Rincer et éponger les aubergines. Les faire dorer de chaque côté pendant 3 à 4 mn dans une poêle avec un peu d'huile. Egoutter chaque tranche au fur et à mesure sur un papier absorbant. Allumez le four, à 250°C (thermostat 9). Mettre une tranche de jambon sur chaque tranche d'aubergine. Placer un bâtonnet de mozzarella à l'extrémité de chaque tranche. Roulez les tranches d'aubergines tapissées de jambon autour du fromage. Placez ces paupiettes dans un plat à four. Couvrez-les de pulpe de tomates et pour finir, saupoudrez de quelques pincées de parmesan. Laissez cuire au four 10 min. Servez les paupiettes toutes chaudes dans le plat de cuisson ou encore tièdes en entrée.



*Enfin l'été et la lumière pour Lucie.*

Le saviez-vous ? : La compagnie des bananes, des pommes ou des poires fait rougir les tomates plus rapidement.

Cette semaine Lucie vous propose sa recette :

« Aubergines roulées à la mozzarella. »

**Ingrédients : (6 Pers.)** : 2 grosses aubergines ; 150 g de jambon de Parme en tranches fines ; 200 g de mozzarella ; 3 cuillères à soupe de parmesan fraîchement râpé ; 250 g de pulpe de tomates ; 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ; 10 cl d'huile ; 2 pincées de sucre ; sel et poivre.

**Préparation** : Couper les aubergines en tranches d'1 demi-cm d'épaisseur, dans la longueur, sans les peler. Réserver 12 tranches régulières des aubergines. Saler des deux côtés de chaque tranche et laisser dégorger 30 min.

Pendant ce temps, couper la mozzarella en 24 bâtonnets égaux. Détailler le jambon en 12 morceaux. Rincer et éponger les aubergines. Les faire dorer de chaque côté pendant 3 à 4 mn dans une poêle avec un peu d'huile. Egoutter chaque tranche au fur et à mesure sur un papier absorbant. Allumez le four, à 250°C (thermostat 9). Mettre une tranche de jambon sur chaque tranche d'aubergine. Placer un bâtonnet de mozzarella à l'extrémité de chaque tranche. Roulez les tranches d'aubergines tapissées de jambon autour du fromage. Placez ces paupiettes dans un plat à four. Couvrez-les de pulpe de tomates et pour finir, saupoudrez de quelques pincées de parmesan. Laissez cuire au four 10 min. Servez les paupiettes toutes chaudes dans le plat de cuisson ou encore tièdes en entrée.



*Enfin l'été et la lumière pour Lucie.*

Le saviez-vous ? : La compagnie des bananes, des pommes ou des poires fait rougir les tomates plus rapidement.

