



L'écho des salades

Le panier de la semaine 30 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Tomates 1kg	2.50 €
1 concombre	1.00 €
Aubergines 600g	2.10 €
Courgettes 600g	1.50 €
P. de terre 1kg	2.50 €
Valeur du panier	10.60 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Tomates 1kg	2.50 €
1 concombre	1.00 €
Aubergines 1kg	3.50 €
Courgettes 600g	1.50 €
Carottes 1 botte	2.50 €
P. de terre 1kg	2.50 €
Valeur du panier	15.50 €

Parole de jardinier

Bonjour, je m'appelle Nicolas. Je suis en stage en Maraichage à l'E.S.A.T de PLOURIVO depuis 2 semaines. J'ai ramassé les petits pois dans le champ pour la première fois. C'était super à faire.

Ce matin, j'ai participé à la commande de Biocop de PAIMPOL. J'ai récolté les légumes pour la commande. Notamment les carottes pour confectionner des bottes.

Nicolas



L'écho des salades

Le panier de la semaine 30 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Tomates 1kg	2.50 €
1 concombre	1.00 €
Aubergines 600g	2.10 €
Courgettes 600g	1.50 €
P. de terre 1 kg	2.50 €
Valeur du panier	11.40 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Tomates 1kg	2.50 €
1 concombre	1.00 €
Aubergines 1kg	3.50 €
Courgettes 600g	1.50 €
Carottes 1 botte	2.50 €
P. de terre 1 kg	2.50 €
Valeur du panier	15.50 €

Parole de jardinier

Bonjour, je m'appelle Nicolas. Je suis en stage en Maraichage à l'E.S.A.T de PLOURIVO depuis 2 semaines. J'ai ramassé les petits pois dans le champ pour la première fois. C'était super à faire.

Ce matin, j'ai participé à la commande de Biocop de PAIMPOL. J'ai récolté les légumes pour la commande. Notamment les carottes pour confectionner des bottes.

Nicolas

Cette semaine Nicolas vous propose sa recette :

« *Concombre au citron et à la menthe.* »

Ingrédients : 1 concombre ; 1 petit bouquet de menthe fraîche ; 1 citron ; 1 cuillerée à café d'huile d'olive ; 1 cuillerée à soupe de fromage blanc ; sel et poivre.

Préparation : Laver soigneusement le concombre puis le couper en deux. Prélever des lamelles de peau espacées d'1 cm sur une des moitiés du concombre, puis couper celle-ci en rondelles fines et en tapisser le fond et les parois d'un ramequin à salade.

Eplucher complètement l'autre moitié du concombre, la couper dans le sens de la longueur et enlever les pépins. Découper de grandes lanières de concombre.

Préparer la sauce en mélangeant fromage blanc, sel, poivre, menthe fraîche hachée, jus de citron et huile d'olive.

Assaisonner les lanières de concombre et les présenter dans le ramequin tapissé de rondelles de concombre. Servir très frais.



Nicolas avec sa récolte.

Cette semaine Nicolas vous propose sa recette :

« *Concombre au citron et à la menthe.* »

Ingrédients : 1 concombre ; 1 petit bouquet de menthe fraîche ; 1 citron ; 1 cuillerée à café d'huile d'olive ; 1 cuillerée à soupe de fromage blanc ; sel et poivre.

Préparation : Laver soigneusement le concombre puis le couper en deux. Prélever des lamelles de peau espacées d'1 cm sur une des moitiés du concombre, puis couper celle-ci en rondelles fines et en tapisser le fond et les parois d'un ramequin à salade.

Eplucher complètement l'autre moitié du concombre, la couper dans le sens de la longueur et enlever les pépins. Découper de grandes lanières de concombre.

Préparer la sauce en mélangeant fromage blanc, sel, poivre, menthe fraîche hachée, jus de citron et huile d'olive.

Assaisonner les lanières de concombre et les présenter dans le ramequin tapissé de rondelles de concombre. Servir très frais.



Nicolas avec sa récolte.

