



L'écho des salades

Le panier de la semaine 31
Livraison du jeudi

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Radis 1 botte	1.50 €
2 poivrons	1.00 €
Courgettes 500g	1.00 €
3 concombres	2.25 €
Tomates 500g	1.50 €
Carottes 1 botte	2.00€
Valeur du panier	10.25€

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Radis 2 bottes	3.00 €
2 poivrons	1.00 €
Courgettes 500g	1.00 €
3 concombres	2.25 €
Tomates 1kg	3.00 €
Carottes 2 bottes	4.00 €
Valeur du panier	16.25 €

Paroles de jardinière :

« Les échalotes. »

Pour mieux conserver vos échalotes quand elles sont arrivées à terme, il faut les retirer de la terre et les laisser sécher au soleil pendant 3 jours.

Lorsque vous planter vos légumes utiliser une bâche biodégradable permet de moins polluer la terre et ses amis.

Marie



L'écho des salades

Le panier de la semaine 31
Livraison du jeudi

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Radis 1 botte	1.50 €
2 poivrons	1.00 €
Courgettes 500g	1.00 €
3 concombres	2.25 €
Tomates 500g	1.50 €
Carottes 1 botte	2.00 €
Valeur du panier	10.25 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Radis 2 bottes	3.00 €
2 poivrons	1.00 €
Courgettes 500g	1.00 €
3 concombres	2.25 €
Tomates 1kg	3.00 €
Carottes 2 bottes	4.00 €
Valeur du panier	16.25 €

Paroles de jardinière :

« Les échalotes. »

Pour mieux conserver vos échalotes quand elles sont arrivées à terme, il faut les retirer de la terre et les laisser sécher au soleil pendant 3 jours.

Lorsque vous planter vos légumes utiliser une bâche biodégradable permet de moins polluer la terre et ses amis.

Marie



Cette semaine Marie vous propose sa recette :

« *Tortilla de pommes de terre et courgettes.* »

Ingrédients (pour 6P) : 12 œufs ; 4 pommes de terre ; 2 courgettes ; ½ poivron rouge ; 20g de beurre ; 1 c à soupe d'huile ; sel et poivre.

Préparation : Eplucher, laver et sécher les pommes de terre. Les couper en tranches. Laver les courgettes et les couper en rondelles. Laver, sécher et émincer le poivron.

Faire chauffer le beurre et 1 c à soupe d'huile dans une poêle. Ajouter les pommes de terre et le poivron. Faire cuire à feu doux et à couvert pendant 10mn, puis ôter le couvercle et ajouter les courgettes. Augmenter légèrement le feu, saler et poivrer. Poursuivre la cuisson 10mn en remuant régulièrement. Egoutter les légumes. Préchauffer le four à 180° (th.6). Huiler un moule à bords hauts. Battre les œufs en omelette, saler et poivrer. Ajouter les légumes aux œufs battus et mélanger. Verser la préparation dans le moule et enfourner pendant 15mn.

Sortir la tortilla du four, la laisser tiédir puis la démouler sur une planche. La découper en petits cubes et les piquer sur des pics à cocktail. Servir à l'apéritif. Bon appétit !

Trucs et astuces : Appliqués au pinceau, les restes de blancs d'œufs constituent une colle imperméable pour le papier et le carton.



Cette semaine Marie vous propose sa recette:

« *Tortilla de pommes de terre et courgettes.* »

Ingrédients (pour 6P) : 12 œufs ; 4 pommes de terre ; 2 courgettes ; ½ poivron rouge ; 20g de beurre ; 1 c à soupe d'huile ; sel et poivre.

Préparation : Eplucher, laver et sécher les pommes de terre. Les couper en tranches. Laver les courgettes et les couper en rondelles. Laver, sécher et émincer le poivron. Faire chauffer le beurre et 1 c à soupe d'huile dans une poêle. Ajouter les pommes de terre et le poivron. Faire cuire à feu doux et à couvert pendant 10mn, puis ôter le couvercle et ajouter les courgettes. Augmenter légèrement le feu, saler et poivrer. Poursuivre la cuisson 10mn en remuant régulièrement. Egoutter les légumes. Préchauffer le four à 180° (th.6). Huiler un moule à bords hauts. Battre les œufs en omelette, saler et poivrer. Ajouter les légumes aux œufs battus et mélanger. Verser la préparation dans le moule et enfourner pendant 15mn. Sortir la tortilla du four, la laisser tiédir puis la démouler sur une planche. La découper en petits cubes et les piquer sur des pics à cocktail. Servir à l'apéritif. Bon appétit !

Trucs et astuces : Appliqués au pinceau, les restes de blancs d'œufs constituent une colle imperméable pour le papier et le carton.

--	--