



L'écho des salades

Le panier de la semaine 31 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Tomates 1kg	2.50 €
Tomates « campari » 500g	1.50 €
Haricots verts 700g	4.20 €
Aubergines 600g	2.10 €
Poivrons 300g	1.05 €
Valeur du panier	11.35 €

Légumes	Prix
Tomates 1,5kg	3.75 €
Tomates « campari » 800g	2.40 €
Haricots verts 1kg	6.00 €
Aubergines 600g	2.80 €
Poivrons 500g	1.75 €
Valeur du panier	16.70 €

Parole de jardinier : « Nos petites histoires d'haricots. »
Dans la serre, nous avons planté semaine 12, au mois de Mars, une planche de haricots verts. Malgré les protections ils ne se sont pas bien développés car il y avait de grosses différences de température.
Au champ, nous avons semé une 1^{ère} série début mai dans une terre un peu froide, ils n'ont donc pas poussé vite mais aujourd'hui ils donnent beaucoup. 15 jours après nous avons semé une 2^{ème} série qui a rattrapé la 1^{ère}. Donc aujourd'hui tout donne en même temps. Nous avons à nouveau replanté la semaine dernière. C'est en semant ou plantant à différentes période, dedans ou dehors, que nous multiplions nos chances de faire de belles récoltes.
Jean-Marie



L'écho des salades

Le panier de la semaine 31 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Tomates 1kg	2.50 €
Tomates « campari » 500g	1.50 €
Haricots verts 700g	4.20 €
Aubergines 600g	2.10 €
Poivrons 300g	1.05 €
Valeur du panier	11.35 €

Légumes	Prix
Tomates 1,5kg	3.75 €
Tomates « campari »	2.40 €
Haricots verts 1kg	6.00 €
Aubergines 600g	2.80 €
Poivrons 500g	1.75 €
Valeur du panier	16.70 €

Parole de jardinier : « Nos petites histoires d'haricots. »
Dans la serre, nous avons planté semaine 12, au mois de Mars, une planche de haricots verts. Malgré les protections ils ne se sont pas bien développés car il y avait de grosses différences de température.
Au champ, nous avons semé une 1^{ère} série début mai dans une terre un peu froide, ils n'ont donc pas poussé vite mais aujourd'hui ils donnent beaucoup. 15 jours après nous avons semé une 2^{ème} série qui a rattrapé la 1^{ère}. Donc aujourd'hui tout donne en même temps. Nous avons à nouveau replanté la semaine dernière. C'est en semant ou plantant à différentes période, dedans ou dehors, que nous multiplions nos chances de faire de belles récoltes.
Jean-Marie

Cette semaine Jean-Marie vous propose sa recette :

« **Poêlée d'aubergines et poivrons caramélisés.** »

Ingrédients (pour 4 personnes) : 2 aubergines ; 2 poivrons rouges ; 2 oignons blancs ; 6 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 3 cuil. à soupe de cassonade ; 3 cuil. à soupe de vinaigre balsamique ; thym ; sel ; 100 g d'olives vertes dénoyautées.

Préparation : Laver et couper les aubergines et poivrons en petits dés sans les éplucher. Emincer les oignons. Mettre les légumes dans un saladier. Ajouter le vinaigre, la cassonade, le sel, l'huile d'olive, le thym et le sel. Mélanger l'ensemble.

Étaler le mélange dans un plat allant au four.

Faire cuire les légumes à 180°C (thermostat 6) pendant au moins 1h30.

S'il reste du liquide, remettre à cuire jusqu'à ce que l'ensemble soit caramélisé.

Ajouter les olives coupées en petits morceaux et laisser refroidir.

Bon appétit !



Jean-Marie « bichonne » les jeunes plants.

Cette semaine, nous vous offrons 1kg de pommes de terre grenaille.

Cette semaine Jean-Marie vous propose sa recette :

« **Poêlée d'aubergines et poivrons caramélisés.** »

Ingrédients (pour 4 personnes) : 2 aubergines ; 2 poivrons rouges ; 2 oignons blancs ; 6 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 3 cuil. à soupe de cassonade ; 3 cuil. à soupe de vinaigre balsamique ; thym ; sel ; 100 g d'olives vertes dénoyautées.

Préparation : Laver et couper les aubergines et poivrons en petits dés sans les éplucher. Emincer les oignons. Mettre les légumes dans un saladier. Ajouter le vinaigre, la cassonade, le sel, l'huile d'olive, le thym et le sel. Mélanger l'ensemble.

Étaler le mélange dans un plat allant au four.

Faire cuire les légumes à 180°C (thermostat 6) pendant au moins 1h30.

S'il reste du liquide, remettre à cuire jusqu'à ce que l'ensemble soit caramélisé.

Ajouter les olives coupées en petits morceaux et laisser refroidir.

Bon appétit !



Jean-Marie « bichonne » les jeunes plants

Cette semaine, nous vous offrons 1kg de pommes de terre grenaille.

