



L'écho des salades

Le panier de la semaine 32

Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00€
2kg de tomates	5.00 €
1 botte d'oignons blancs	2.00 €
1 concombre	1.00 €
200g d'aubergines	0.70
400g de courgettes	1.00 €
Valeur du panier	10.70 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
2.5kg tomates	6.75
2 bottes d'oignons blancs	4.00 €
2 concombres	2.00 €
400g d'aubergines	1.40 €
400g de courgettes	1.00 €
Valeur du panier	15.15 €

Parole de jardinier :

En ce moment vous ne l'aurez pas loupé c'est l'été ! Le soleil est là et c'est le temps des vacances. Nous avons le plaisir de vous offrir un chou Rave dans votre panier de cette semaine.

Pendant 3 semaines d'août l'ESAT va tourner au ralenti : tout le monde est en vacances sauf une partie de l'équipe de maraichage partie en vacances en juillet, ainsi présente en août pour permettre aux autres de partir, nous assurons ainsi la vente des légumes et l'entretien des cultures.



L'écho des salades

Le panier de la semaine 32

Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00€
2kg de tomates	5.00 €
1 botte d'oignons blancs	2.00 €
1 concombre	1.00 €
200g d'aubergines	0.70
400g de courgettes	1.00 €
Valeur du panier	10.70 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
2.5kg tomates	6.75
2 bottes d'oignons blancs	4.00 €
2 concombres	2.00 €
400g d'aubergines	1.40 €
400g de courgettes	1.00 €
Valeur du panier	15.15 €

Parole de jardinier :

En ce moment vous ne l'aurez pas loupé c'est l'été ! Le soleil est là et c'est le temps des vacances. . Nous avons le plaisir de vous offrir un chou Rave dans votre panier de cette semaine.

Pendant 3 semaines d'août l'ESAT va tourner au ralenti : tout le monde est en vacances sauf une partie de l'équipe de maraichage partie en vacances en juillet, ainsi présente en août pour permettre aux autres de partir, nous assurons ainsi la vente des légumes et l'entretien des cultures.

Cette semaine je vous propose la recette suivante :

Ratatouille

Ingrédients (pour 4 personnes): 350g d'aubergines ; 350g de courgettes ; 350g de poivrons ; 350g d'oignons ; 500g de tomates ; 3 gousses d'ail ; 6 cuillères à soupe d'huile d'olive ; 1 brin de thym ; 1 feuille de laurier ; sel et poivre.

Préparation : coupez les tomates pelées en quartier, les aubergines et les courgettes en rondelles. Emincez les poivrons en lamelles et les oignons en rouelles.

Chauffez 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle et faites y fondre les oignons et les poivrons. Lorsqu'ils sont tendres ajoutez les tomates, l'ail haché, le thym et le laurier.

Salez, poivrez et laissez mijoter doucement à couvert pendant 45mn.

Pendant ce temps, préparez les aubergines et les courgettes. Faites les cuire séparément dans l'huile d'olive pendant 15mn.

Vérifiez la cuisson des légumes pour qu'ils ne soient plus fermes.

Ajoutez-les alors au mélange de tomates et prolongez la cuisson sur tout petit feu pendant 10mn.

Salez et poivrez si besoin.



Cette semaine je vous propose la recette suivante :

Ratatouille

Ingrédients (pour 4 personnes): 350g d'aubergines ; 350g de courgettes ; 350g de poivrons ; 350g d'oignons ; 500g de tomates ; 3 gousses d'ail ; 6 cuillères à soupe d'huile d'olive ; 1 brin de thym ; 1 feuille de laurier ; sel et poivre.

Préparation : coupez les tomates pelées en quartier, les aubergines et les courgettes en rondelles. Emincez les poivrons en lamelles et les oignons en rouelles.

Chauffez 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle et faites y fondre les oignons et les poivrons. Lorsqu'ils sont tendres ajoutez les tomates, l'ail haché, le thym et le laurier.

Salez, poivrez et laissez mijoter doucement à couvert pendant 45mn.

Pendant ce temps, préparez les aubergines et les courgettes. Faites les cuire séparément dans l'huile d'olive pendant 15mn.

Vérifiez la cuisson des légumes pour qu'ils ne soient plus fermes.

Ajoutez-les alors au mélange de tomates et prolongez la cuisson sur tout petit feu pendant 10mn.

Salez et poivrez si besoin.



