



L'écho des salades

Le panier de la semaine 32 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 €
Oignons blancs ½ botte	1.00 €
Carottes ½ botte	1.50 €
300 g de poivrons	1.05 €
Valeur du panier	11.75 €

Légumes	Prix
Tomates 1,5kg	3.75 €
Tomates « campari » 800g	2.40 €
Haricots verts 800g	4.80 €
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
Carottes 1 botte	3.00 €
300 g de poivrons	1.05 €
Valeur du panier	17.00 €

Parole de jardinier : « Ensembles contre les gourmands. »

C'est l'abondance chez les poivrons : ils poussent, poussent mais un peu n'importe comment : trop de tiges, trop de feuilles, trop de gourmands... Nous devons intervenir pour mettre un peu d'ordre et garantir une belle récolte. Pour commencer nous ne laissons que 5 tiges par plants ainsi le soleil réchauffera plus facilement le cœur du plant puis nous enlevons les feuilles autour de chaque fruit en en laissant une pour la photosynthèse. Enfin pas de pitié pour les gourmands : nous les coupons. Il faut avoir l'œil et savoir les repérer car ils sont mêlés aux tiges principales. Il faut aussi beaucoup de patience car chaque plant est vraiment très touffu et nous en avons 2 planches de 40m...

Frédéric, Mathieu, Patrice et Jean-Marie



L'écho des salades

Le panier de la semaine 32 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 €
Oignons blancs ½ botte	1.00 €
Carottes ½ botte	1.50 €
300 g de poivrons	1.05 €
Valeur du panier	11.75 €

Légumes	Prix
Tomates 1,5kg	3.75 €
Tomates « campari » 800g	2.40 €
Haricots verts 800g	4.80 €
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
Carottes 1 botte	3.00 €
300 g de poivrons	1.05 €
Valeur du panier	17.00 €

Parole de jardinier : « Ensembles contre les gourmands »

C'est l'abondance chez les poivrons : ils poussent, poussent mais un peu n'importe comment : trop de tiges, trop de feuilles, trop de gourmands... Nous devons intervenir pour mettre un peu d'ordre et garantir une belle récolte. Pour commencer nous ne laissons que 5 tiges par plants ainsi le soleil réchauffera plus facilement le cœur du plant puis nous enlevons les feuilles autour de chaque fruit en en laissant une pour la photosynthèse. Enfin pas de pitié pour les gourmands : nous les coupons. Il faut avoir l'œil et savoir les repérer car ils sont mêlés aux tiges principales. Il faut aussi beaucoup de patience car chaque plant est vraiment très touffu et nous en avons 2 planches de 40m...

Frédéric, Mathieu, Patrice et Jean-Marie

Cette semaine nous vous proposons la recette :

« **Haricots verts à la carbonara** »

Ingrédients : 800 gr d'haricots verts ; 200 gr de lardons ; 1 gousse d'ail ; 2 jaunes d'œuf ; 4 cuillères à soupe de crème fraîche ; 4 cuillères à soupe de parmesan râpé ; sel et poivre ; beurre.

Préparation: Dans une poêle, faire revenir dans du beurre l'ail haché, ainsi que les lardons. En parallèle, cuire dans une casserole d'eau salée les haricots verts 10 minutes à partir de l'ébullition. Egoutter et les verser dans la poêle avec les lardons. Bien mélanger. Dans un saladier : battre les jaunes d'œuf, la crème fraîche et 2 cuillères à soupe de parmesan. Saler et poivrer. Verser le tout sur les haricots verts et bien mélanger. Saupoudrer le reste de parmesan et servir immédiatement. Bon appétit !



L'union fait la force contre les gourmands.

Cette semaine en cadeau dans votre panier : des pommes de terre
« grenaille ».

Cette semaine nous vous proposons la recette :

« **Haricots verts à la carbonara** »

Ingrédients : 800 gr d'haricots verts ; 200 gr de lardons ; 1 gousse d'ail ; 2 jaunes d'œuf ; 4 cuillères à soupe de crème fraîche ; 4 cuillères à soupe de parmesan râpé ; sel et poivre ; beurre.

Préparation: Dans une poêle, faire revenir dans du beurre l'ail haché, ainsi que les lardons. En parallèle, cuire dans une casserole d'eau salée les haricots verts 10 minutes à partir de l'ébullition. Egoutter et les verser dans la poêle avec les lardons. Bien mélanger. Dans un saladier : battre les jaunes d'œuf, la crème fraîche et 2 cuillères à soupe de parmesan. Saler et poivrer. Verser le tout sur les haricots verts et bien mélanger. Saupoudrer le reste de parmesan et servir immédiatement. Bon appétit !



L'union fait la force contre les gourmands.

Cette semaine en cadeau dans votre panier : des pommes de terre
« grenaille ».

