



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 32 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Tomates 1kg	2.50 €
Aubergines 400g	1.40 €
Poivrons 200g	0.70 €
Courgettes 500g	1.25 €
1 salade	1.00 €
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
Ciboulette $\frac{1}{2}$ bouquet	0.50 €
2 concombres	1.50 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.85 €</b>

Légumes	Prix
Tomates 1kg	2.50 €
Aubergines 400g	1.40 €
Poivrons 800g	2.80 €
Courgettes 1kg	2.50 €
1 salade	1.00 €
Oignons blancs 1 botte	2.00€
Ciboulette 1 bouquet	1.00 €
Tomates cerise 1 barquette de 400g	2.50 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.70 €</b>

**Parole de jardinier : « Le grand départ. »**

Aujourd'hui c'est le grand jour. Je suis en vacances ce soir pour 3 semaines : plage ; promenades... Avant de partir, j'ai surtout fait de la récolte et du désherbage : les oignons au champ, les poivrons dans la serre. J'ai arraché une herbe très envahissante car elle se sème vite : la chénépode. Ainsi, j'ai tout laissé propre derrière moi. Tanguy



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 32 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Tomates 1kg	2.50 €
Aubergines 400g	1.40 €
Poivrons 200g	0.70 €
Courgettes 500g	1.25 €
1 salade	1.00 €
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
Ciboulette $\frac{1}{2}$ bouquet	0.50 €
2 concombres	1.50 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.85 €</b>

Légumes	Prix
Tomates 1kg	2.50 €
Aubergines 400g	1.40 €
Poivrons 800g	2.80 €
Courgettes 1kg	2.50 €
1 salade	1.00 €
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
Ciboulette 1 bouquet	1.00 €
Tomates cerise 1 barquette de 400g	2.50 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.70 €</b>

**Parole de jardinier**

**Parole de jardinier : « Le grand départ. »**

Aujourd'hui c'est le grand jour. Je suis en vacances ce soir pour 3 semaines : plage ; promenades... Avant de partir, j'ai surtout fait de la récolte et du désherbage : les oignons au champ, les poivrons dans la serre. J'ai arraché une herbe très envahissante car elle se sème vite : la chénépode. Ainsi, j'ai tout laissé propre derrière moi. Tanguy

Cette semaine, Tanguy vous propose sa recette :

« *Ratatouille provençale.* »

Ingrédients : 2 aubergines ; 3 courgettes ; 5 tomates ; 2 poivrons ; 1 oignon ; 3 gousses d'ail ;  $\frac{1}{2}$  bouquet basilic ; 1 branche de romarin ; brins de thym ; 1 feuille de laurier ; 1 pincée de cumin ; 1 pincée de sucre en poudre ; huile olive ; sel et poivre.

Préparation : Couper les aubergines, les courgettes et les tomates en quartier, les poivrons en lamelles. Peler et émincer l'oignon et les gousses d'ail. Effeuiliez le basilic

Dans une cocotte, faire revenir oignons, ail tomates et poivrons. Saupoudrer de sucre et de cumin. Laisser cuire 5mn. Ajouter l'aubergine, les courgettes, le thym, le romarin, les tiges de basilic et le laurier. Saler, poivrer et laisser mijoter à feu doux pendant 20mn. Peler et hacher finement la dernière gousse d'ail. Déchirer les feuilles de basilic. Hors du feu, ajouter basilic et ail.

Bon appétit



Tanguy sur le départ.

Cette semaine, Tanguy vous propose sa recette :

« *Ratatouille provençale.* »

Ingrédients : 2 aubergines ; 3 courgettes ; 5 tomates ; 2 poivrons ; 1 oignon ; 3 gousses d'ail ;  $\frac{1}{2}$  bouquet basilic ; 1 branche de romarin ; brins de thym ; 1 feuille de laurier ; 1 pincée de cumin ; 1 pincée de sucre en poudre ; huile olive ; sel et poivre.

Préparation : Couper les aubergines, les courgettes et les tomates en quartier, les poivrons en lamelles. Peler et émincer l'oignon et les gousses d'ail. Effeuiliez le basilic

Dans une cocotte, faire revenir oignons, ail tomates et poivrons. Saupoudrer de sucre et de cumin. Laisser cuire 5mn. Ajouter l'aubergine, les courgettes, le thym, le romarin, les tiges de basilic et le laurier. Saler, poivrer et laisser mijoter à feu doux pendant 20mn. Peler et hacher finement la dernière gousse d'ail. Déchirer les feuilles de basilic. Hors du feu, ajouter basilic et ail.

Bon appétit



Tanguy sur le départ.

