



L'écho des salades

Le panier de la semaine 33 Année 2013
Panier à 10.00 € Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1.8kg de tomates	4.50€
1 salade	1.00€
1 botte d'oignons blancs	2.00€
500g de P de terre	1.25€
500g de poivrons	1.75€
200g d'aubergines	0.70€
1 concombre	offert
Valeur du panier	11.20€

Légumes	Prix
2.5kg de tomates	6.25€
2 salades	2.00€
1 botte d'oignons blancs	2.00€
800g de P de terre	2.00€
500g de poivrons	1.75€
300g d'aubergines	1.05€
1 concomb+1 offert	1.00€
Valeur du panier	16.05€

Parole de jardinier : « De A à Z... »

Je suis ouvrier aux « espaces verts » et sur cette période d'été, je travaille une semaine en maraîchage. C'est une découverte pour moi de travailler dans les serres ou au champ. D'ordinaire, je fais surtout de l'entretien : tontes et tailles de haies. J'ai aimé m'occuper des légumes. De leur culture à la préparation de leur vente : enlever les gourmands des plants de tomates, les effeuiller, préparer les barquettes, faire leur livraison.

Jean-François



L'écho des salades

Le panier de la semaine 33 Année 2013
Panier à 10.00 € Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1.8kg de tomates	4.50€
1 salade	1.00€
1 botte d'oignons blancs	2.00€
500g de P de terre	1.25€
500g de poivrons	1.75€
200g d'aubergines	0.70€
1 concombre	offert
Valeur du panier	11.20€

Légumes	Prix
2.5kg de tomates	6.25€
2 salades	2.00€
1 botte d'oignons blancs	2.00€
800g de P de terre	2.00€
500g de poivrons	1.75€
300g d'aubergines	1.05€
1 concomb+1 offert	1.00€
Valeur du panier	16.05€

Parole de jardinier : « De A à Z... »

Je suis ouvrier aux « espaces verts » et sur cette période d'été, je travaille une semaine en maraîchage. C'est une découverte pour moi de travailler dans les serres ou au champ. D'ordinaire, je fais surtout de l'entretien : tontes et tailles de haies. J'ai aimé m'occuper des légumes. De leur culture à la préparation de leur vente : enlever les gourmands des plants de tomates, les effeuiller, préparer les barquettes, faire leur livraison.

Jean-François

Cette semaine Jean-François vous propose sa recette :

« Poivron farci de volaille au thym et citron. »

Ingrédients : Escalope(s) de poulet : 4 pièce(s) Sel fin : 6 pincées.

Pour la marinade : 6 branches de thym ; huile d'olive : 10 cl ; citron(s) jaune(s) : 1 pièce(s)

Pour la garniture : Riz basmati : 300 g de poivron ; 3 oignons ; 3g curcuma en poudre ; 50g petits pois ; 50 g huile d'olive : 4 cl sel fin ; 6 pincées poivre.

Préparation : *Pour le poulet* : Prélever le zeste du citron. Verser l'huile d'olive dans un plat, ajouter les zestes de citron et les fleurs de thym frais. Bien mélanger, ajouter les escalopes de poulet et les laisser mariner pendant 30 min. Cuire les escalopes de poulet durant 3 min. Saler, puis les couper en petits dés.
Pour la garniture : Éplucher et ciseler l'oignon. Cuire doucement avec huile d'olive, oignon et sel pendant 5 à 6 min. Ajouter ensuite le riz, le sel et le curcuma. Cuire à petite ébullition pendant 10 à 15 min. Après 5 min de cuisson, ajouter les petits pois et poursuivre la cuisson. Lorsqu'il n'y a plus d'eau, laisser le riz reposer à couvert encore 10 min. Laver les poivrons, couper le chapeau et l'évider. Mélanger le riz avec les dés de poulet. Farcir les poivrons puis les enfourner (220°/th7-8) pendant 15 min.



Jean-François à l'effeuillage.

Cette semaine Jean-François vous propose sa recette :

« Poivron farci de volaille au thym et citron. »

Ingrédients : Escalope(s) de poulet : 4 pièce(s) Sel fin : 6 pincées.

Pour la marinade : 6 branches de thym ; huile d'olive : 10 cl ; citron(s) jaune(s) : 1 pièce(s)

Pour la garniture : Riz basmati : 300 g de poivron ; 3 oignons ; 3g curcuma en poudre ; 50g petits pois ; 50 g huile d'olive : 4 cl sel fin ; 6 pincées poivre.

Préparation : *Pour le poulet* : Prélever le zeste du citron. Verser l'huile d'olive dans un plat, ajouter les zestes de citron et les fleurs de thym frais. Bien mélanger, ajouter les escalopes de poulet et les laisser mariner pendant 30 min. Cuire les escalopes de poulet durant 3 min. Saler, puis les couper en petits dés.
Pour la garniture : Éplucher et ciseler l'oignon. Cuire doucement avec huile d'olive, oignon et sel pendant 5 à 6 min. Ajouter ensuite le riz, le sel et le curcuma. Cuire à petite ébullition pendant 10 à 15 min. Après 5 min de cuisson, ajouter les petits pois et poursuivre la cuisson. Lorsqu'il n'y a plus d'eau, laisser le riz reposer à couvert encore 10 min. Laver les poivrons, couper le chapeau et l'évider. Mélanger le riz avec les dés de poulet. Farcir les poivrons puis les enfourner (220°/th7-8) pendant 15 min.



Jean-François à l'effeuillage.

