



L'écho des salades

Le panier de la semaine 33 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Tomates 1kg	2.50 €
Tomates « anciennes » 500g	1.50 €
Haricots verts 700g	4.20 €
1 salade	1.00 €
Poivrons 300g	1.05 €
Valeur du panier	10.25 €

Légumes	Prix
Tomates 1,5kg	3.75 €
Tomates « anciennes » 800g	2.40 €
Haricots verts 800g	4.80 €
1 salade	1.00 €
Poivrons 500g	1.75 €
1 concombre	1.00 €
1 aubergine	0.70 €
Valeur du panier	15.40 €

Parole de jardinier : « *Le basilic, un bon voisin* »

En ce moment nous enlevons les fleurs du basilic pour que les plants continuent à se développer et donnent encore plus de feuilles. Nous l'avons planté près des tomates car il est bon pour leur santé. Son voisinage, grâce à sa forte odeur, perturbe les insectes parasites et les empêche d'atteindre ces grandes fragiles. Il peut donc aussi nous être utile en éloignant les insectes qui nous dérangent cet été : mouches, moustiques...



L'écho des salades

Le panier de la semaine 33 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Tomates 1kg	2.50 €
Tomates « anciennes » 500g	1.50 €
Haricots verts 700g	4.20 €
1 salade	1.00 €
Poivrons 300g	1.05 €
Valeur du panier	10.25 €

Légumes	Prix
Tomates 1,5kg	3.75 €
Tomates « anciennes » 800g	2.40 €
Haricots verts 800g	4.80 €
1 salade	1.00 €
Poivrons 500g	1.75 €
1 concombre	1.00 €
1 aubergine	0.70 €
Valeur du panier	15.40 €

Parole de jardinier : « *Le basilic, un bon voisin* »

En ce moment nous enlevons les fleurs du basilic pour que les plants continuent à se développer et donnent encore plus de feuilles. Nous l'avons planté près des tomates car il est bon pour leur santé. Son voisinage, grâce à sa forte odeur, perturbe les insectes parasites et les empêche d'atteindre ces grandes fragiles. Il peut donc aussi nous être utile en éloignant les insectes qui nous dérangent cet été : mouches, moustiques...

Cette semaine nous vous proposons une recette de :

« **Gaspacho** » (Andalousie)

Ingrédients (6 p) : - 9 tomates bien mûres ; 1 1/2 poivron rouge ; 1 1/2 poivron vert ; 1 1/2 concombre ; 1 gros oignon ; 1 gousse d'ail ; 4 oignons nouveaux ; 2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès ; 1 tranche de pain de mie ; 2 œufs durs ; basilic frais ; huile d'olive ; sel poivre et piment.

Préparation : Couper les tomates, 1 poivron vert et un rouge, 1 concombre, l'oignon et l'ail, passer le tout au mixer.

Ajouter le pain de mie, mixer une nouvelle fois.

Assaisonner avec sel, poivre, 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, 2 cuil. à soupe de vinaigre de Xérès et de piment (selon les goûts).

Laisser reposer au frais au minimum 2 heures.

Détailler en petits dés poivrons et concombre restants ainsi que les oignons nouveaux. Ecraser les œufs durs à la fourchette.

Parsemer la soupe de basilic ciselé.



Patricia et Yves enlèvent les fleurs du basilic

Cette semaine nous vous proposons une recette de :

« **Gaspacho** » (Andalousie)

Ingrédients (6 p) : - 9 tomates bien mûres 1 ½ poivron rouge ; 1 1/2 poivron vert ; 1 1/2 concombre ; 1 gros oignon ; 1 gousse d'ail ; 4 oignons nouveaux ; 2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès ; 1 tranche de pain de mie ; 2 œufs durs ; basilic frais ; huile d'olive ; sel poivre et piment.

Préparation : Couper les tomates, 1 poivron vert et un rouge, 1 concombre, l'oignon et l'ail, passer le tout au mixer.

Ajouter le pain de mie, mixer une nouvelle fois.

Assaisonner avec sel, poivre, 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, 2 cuil. à soupe de vinaigre de Xérès et de piment (selon les goûts).

Laisser reposer au frais au minimum 2 heures.

Détailler en petits dés poivrons et concombre restants ainsi que les oignons nouveaux. Ecraser les œufs durs à la fourchette.

Parsemer la soupe de basilic ciselé.



Patricia et Yves enlèvent les fleurs du basilic

