



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 34

Panier à 10.00 €

| Légumes                 | Prix           |
|-------------------------|----------------|
| 1 salade                | 1.00 €         |
| Tomates 1,3 kg          | 3.25 €         |
| Poivrons 500g           | 1.75 €         |
| Aubergines 300g         | 1.05 €         |
| 2 concombres            | 1.50 €         |
| Melon                   | 2.50 €         |
| Oignons blancs          | 2.00 €         |
| <b>Valeur du panier</b> | <b>13.05 €</b> |

Panier à 15.00 €

| Légumes                 | Prix           |
|-------------------------|----------------|
| 2 salades               | 2.00 €         |
| Tomates 1,8kg           | 4.50 €         |
| Poivrons 500g           | 1.75 €         |
| Aubergines 500 g        | 1.75 €         |
| 3 concombres            | 2.25 €         |
| Melon                   | 2.50 €         |
| Oignons blancs          | 2.00€          |
| <b>Valeur du panier</b> | <b>16.75 €</b> |

Paroles de jardinier :

« Bonnes nouvelles au jardin ! »

Depuis 3 semaines, les cultures sous serres se sont réveillées. Nous sommes en pleine production de tomates, concombres, poivrons, aubergines tandis que les melons et pastèques arrivent à maturité.

Nous sommes en perpétuelle recherche de nouveaux débouchés et livrons donc en ce moment des tomates à un grossiste bio.

Mais la grande distribution a ses contraintes. En effet, après avoir récolté les tomates (100 à 150kgs), il nous faut les calibrer en 4 catégories de tailles bien précises. Ces tailles correspondent au diamètre :

47 à 57 mm ; 57 à 67 mm ; 67 à 82 mm ; 82 mm et plus.

Nous calibrons les tomates une par une pour les conditionner en colis de 8kgs.

Un travail intéressant mais long qui pourrait peut-être nous faire réfléchir à notre consommation et la nécessité du calibrage.



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 34

Panier à 10.00 €

| Légumes                 | Prix           |
|-------------------------|----------------|
| 1 salade                | 1.00 €         |
| Tomates 1,3kg           | 3.25 €         |
| Poivrons 500g           | 1.75 €         |
| Aubergines 300g         | 1.05 €         |
| 2 concombres            | 1.50 €         |
| Melon                   | 2.50 €         |
| Oignons blancs          | 2.00 €         |
| <b>Valeur du panier</b> | <b>13.05 €</b> |

Panier à 15.00 €

| Légumes                 | Prix           |
|-------------------------|----------------|
| 2 salades               | 2.00 €         |
| Tomates 1,8kg           | 4.50 €         |
| Poivrons 500g           | 1.75 €         |
| Aubergines 500g         | 1.75 €         |
| 3 concombres            | 2.25 €         |
| Melon                   | 2.50 €         |
| Oignons blancs          | 2.00 €         |
| <b>Valeur du panier</b> | <b>16.75 €</b> |

Paroles de jardinier:

« Bonnes nouvelles au jardin ! »

Depuis 3 semaines, les cultures sous serres se sont réveillées. Nous sommes en pleine production de tomates, concombres, poivrons, aubergines tandis que les melons et pastèques arrivent à maturité.

Nous sommes en perpétuelle recherche de nouveaux débouchés et livrons donc en ce moment des tomates à un grossiste bio.

Mais la grande distribution a ses contraintes. En effet, après avoir récolté les tomates (100 à 150kgs), il nous faut les calibrer en 4 catégories de tailles bien précises. Ces tailles correspondent au diamètre :

47 à 57 mm ; 57 à 67 mm ; 67 à 82 mm ; 82 mm et plus.

Nous calibrons les tomates une par une pour les conditionner en colis de 8kgs.

Un travail intéressant mais long qui pourrait peut-être nous faire réfléchir à notre consommation et la nécessité du calibrage.

Cette semaine nous vous proposons la recette :

« *Bruschettas aux tomates cerise* »

**Ingrédients :** 1 pain ; 250g de tomates cerises ; 2 gousses d'ail ; 1 bouquet de basilic ; 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 3 cuil. à soupe de parmesan râpé ; 1 boule de mozzarella ; poivre ; 1 feuille de papier cuisson.

**Préparation :** Préchauffer le four à 240) (th.8). laver les tomates cerise et les couper en deux. Peler l'ail et le presser. Laver et effeuiller le basilic. Couper 18 tranches fines de pain.

Mixer l'huile d'olive, 6 tomates cerise, l'ail, 20 feuilles de basilic et le parmesan râpé. Tartiner les tranches de baguette de cette préparation. Couper la mozzarella en tranches fines. Ajouter 3 tomates cerise et 1 tranche de mozzarella sur chaque bruschetta. Un peu de poivre et disposer les tartines sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Enfourner pour 5mn de cuisson.

Servir les bruschettas en apéritif ou accompagnées d'une salade batavia.

Bon appétit !



Taille mannequin, les tomates !!

*Le saviez-vous ?*: Les feuilles séchées de sureau noir éloignent taupes et souris. Placées sous un chapeau, les feuilles fraîches éloignent les moustiques. Les propriétés antirhumatismales du sureau ont été découvertes en 1899. Un marin américain s'était saoulé avec du porto frelaté au jus de sureau et a été guéri de tous ses rhumatismes.

Cette semaine nous vous proposons la recette :

« *Bruschettas aux tomates cerise* »

**Ingrédients :** 1 pain ; 250g de tomates cerises ; 2 gousses d'ail ; 1 bouquet de basilic ; 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 3 cuil. à soupe de parmesan râpé ; 1 boule de mozzarella ; poivre ; 1 feuille de papier cuisson.

**Préparation :** Préchauffer le four à 240) (th.8). laver les tomates cerise et les couper en deux. Peler l'ail et le presser. Laver et effeuiller le basilic. Couper 18 tranches fines de pain.

Mixer l'huile d'olive, 6 tomates cerise, l'ail, 20 feuilles de basilic et le parmesan râpé. Tartiner les tranches de baguette de cette préparation. Couper la mozzarella en tranches fines. Ajouter 3 tomates cerise et 1 tranche de mozzarella sur chaque bruschetta. Un peu de poivre et disposer les tartines sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Enfourner pour 5mn de cuisson.

Servir les bruschettas en apéritif ou accompagnées d'une salade batavia.

Bon appétit !



Taille mannequin les tomates !!

*Le saviez-vous ?*: Les feuilles séchées de sureau noir éloignent taupes et souris. Placées sous un chapeau, les feuilles fraîches éloignent les moustiques. Les propriétés antirhumatismales du sureau ont été découvertes en 1899. Un marin américain s'était saoulé avec du porto frelaté au jus de sureau et a été guéri de tous ses rhumatismes.

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|