



# L'écho des salades

Le panier de la semaine 34 Année 2013  
Panier à 10.00 € Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 kg de tomates	5€
200g de poivrons	0.70€
1/2 botte d'oignons blancs	1.00€
1 barquette tomates cerises 300g	1.85€
2 concombres	1.00€
200g d'aubergines	0.70€
400g de courgettes	1.00€
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.25€</b>

Légumes	Prix
2.5kg de tomates	6.25€
400g de poivrons	1.40€
1 botte d'oignons blancs	2.00€
1 barquette tomates cerises 300g	1.85€
3 concombres	2.00€
400g d'aubergines	1.40€
500g de courgettes	1.25€
<b>Valeur du panier</b>	<b>16.15€</b>

Parole de jardinier : 1 concombre en cadeau !!!!

En ce moment au champ nous commençons à préparer les stocks de légumes d'hiver. Nous avons récolté échalotes et ail. Nous allons bientôt récolter les oignons roses et jaunes. En matière de plantation pour l'hiver juillet et août sont également les mois cruciaux : choux et poireaux sont maintenant tous plantés et n'attendent plus que l'hiver pour être récoltés. Nous avons également semés des petits légumes d'hiver : navets jaunes, navets violets et radis noirs vont être semés.



# L'écho des salades

Le panier de la semaine 34 Année 2013  
Panier à 10.00 € Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2kg de tomates	5€
200g de poivrons	0.70€
1/2 botte d'oignons blancs	1.00€
1 barquette tomates cerises 300g	1.85€
2 concombres	1.00€
200g d'aubergines	0.70€
400g de courgettes	1.00€
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.25€</b>

Légumes	Prix
2.5kg de tomates	6.25€
400g de poivrons	1.40€
1 botte d'oignons blancs	2.00€
1 barquette tomates cerises 300g	1.85€
3 concombres	2.00€
400g d'aubergines	1.40€
500g de courgettes	1.25€
<b>Valeur du panier</b>	<b>16.15€</b>

Parole de jardinier : 1 concombre en cadeau !!!!

En ce moment au champ nous commençons à préparer les stocks de légumes d'hiver. Nous avons récolté échalotes et ail. Nous allons bientôt récolter les oignons roses et jaunes. En matière de plantation pour l'hiver juillet et août sont également les mois cruciaux : choux et poireaux sont maintenant tous plantés et n'attendent plus que l'hiver pour être récoltés. Nous avons également semés des petits légumes d'hiver : navets jaunes, navets violets et radis noirs vont être semés.

Cette semaine nous vous vous proposons : concombre à la grecque  
Ingrédients : 1 concombre ; 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ; 1 gousse d'ail ; 1 yaourt nature ; un peu d'origan ; sel et poivre.  
Préparation : coupez le concombre en 4 dans le sens de la longueur, ôtez le cœur et découpez ensuite en cubes.  
Dans un plat creux mélangez l'huile avec le yaourt.  
Ajoutez l'ail pressé, le sel, le poivre et l'origan.  
Rajoutez les dés de concombre à cette préparation.  
Remuez bien et laissez au réfrigérateur 30mn avant de servir.



Tanguy à la plantation des choux (« à la mode de chez nous ! »)

Cette semaine nous vous vous proposons : concombre à la grecque  
Ingrédients : 1 concombre ; 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ; 1 gousse d'ail ; 1 yaourt nature ; un peu d'origan ; sel et poivre.  
Préparation : coupez le concombre en 4 dans le sens de la longueur, ôtez le cœur et découpez ensuite en cubes.  
Dans un plat creux mélangez l'huile avec le yaourt.  
Ajoutez l'ail pressé, le sel, le poivre et l'origan.  
Rajoutez les dés de concombre à cette préparation.  
Remuez bien et laissez au réfrigérateur 30mn avant de servir.



Tanguy à la plantation des choux (« à la mode de chez nous ! »)

