



L'écho des salades

Le panier de la semaine 34 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

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

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

Parole de jardinier : « Sport d'équipe au champ »

La semaine dernière, au champ, sur 3 parcelles de 250 m² chacune, nous avons semé radis boule d'or, radis noir et radis « cœur de beauté ». Ils commencent à sortir de terre et sont très appétissants, il est donc temps de les protéger.

Stéphane, un de nos partenaires agriculteur, déploie à l'aide du dérouleur attelé à son tracteur, une bâche anti-insectes. Elle mesure 8m de large et nous la coupons à 40m de long. Nous l'étalons sur les parcelles en mettant de la terre dessus tous les 1.50m pour l'empêcher de s'envoler, ce qui est un vrai sport avec ce vent !!



L'écho des salades

Le panier de la semaine 34

Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

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

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

Parole de jardinier : « Sport d'équipe au champ. »

La semaine dernière, au champ, sur 3 parcelles de 250 m² chacune, nous avons semé radis boule d'or, radis noir et radis « cœur de beauté ». Ils commencent à sortir de terre et sont très appétissants, il est donc temps de les protéger.

Stéphane, un de nos partenaires agriculteur, déploie à l'aide du dérouleur attelé à son tracteur, une bâche anti-insectes. Elle mesure 8m de large et nous la coupons à 40m de long. Nous l'étalons sur les parcelles en mettant de la terre dessus tous les 1.50m pour l'empêcher de s'envoler, ce qui est un vrai sport avec ce vent !!

Cette semaine nous vous proposons la recette :

« **Aubergines à l'ail** »

Ingrédients: 2 cuil. à café de paprika ; 1 pincée de poivre ; 6 gousses ail ; 100 gr Persil ; 8 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 cuil. à café de cumin ; 3 oignons ; 1 tomate ; 2 aubergines ; 1 pincée de sel

Préparation : Préchauffer le four à 200°C. Laver les aubergines.

Enlever le pédoncule et les couper dans leur longueur.

Dans une poêle, les faire cuire avec 3 cuillères d'huile sur les 2 faces. Les réserver. Avec une cuillère, enlever la chair des aubergines (en laissant 1cm tout le tour), puis réserver. Placer les aubergines dans un plat allant au four. Eplucher, les oignons, l'ail, le persil puis hacher le tout finement. Dans un poêle, faire revenir les oignons et l'ail à feu doux. Puis assaisonner avec les épices et ajouter la chair d'aubergine. Bien mélanger. Farcir les aubergines, appliquer les rondelles de tomates sur le dessus. Enfournier le plat à mi hauteur et faire cuire pendant 20 minutes.

Bon appétit !

Cette semaine nous vous proposons la recette :

« **Aubergines à l'ail** »

Ingrédients: 2 cuil. à café de paprika ; 1 pincée de poivre ; 6 gousses ail ; 100 gr Persil ; 8 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 cuil. à café de cumin ; 3 oignons ; 1 tomate ; 2 aubergines ; 1 pincée de sel

Préparation : Préchauffer le four à 200°C. Laver les aubergines.

Enlever le pédoncule et les couper dans leur longueur.

Dans une poêle, les faire cuire avec 3 cuillères d'huile sur les 2 faces. Les réserver. Avec une cuillère, enlever la chair des aubergines (en laissant 1cm tout le tour), puis réserver. Placer les aubergines dans un plat allant au four. Eplucher, les oignons, l'ail, le persil puis hacher le tout finement. Dans un poêle, faire revenir les oignons et l'ail à feu doux. Puis assaisonner avec les épices et ajouter la chair d'aubergine. Bien mélanger. Farcir les aubergines, appliquer les rondelles de tomates sur le dessus. Enfournier le plat à mi hauteur et faire cuire pendant 20 minutes.

Bon appétit !

