



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 34 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Haricots 600g	3.60 €
Tomates 1,2kg	3.00 €
Courgette 400g	1.00 €
Pomme de t grenaille 500g	1.00 €
Persil 1 botte	1.00 €
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.60 €</b>

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Haricots 1kg	6.00 €
Tomates 1,8kg	4.50 €
Courgette 800g	2.00 €
Pomme de t grenaille 1kg	2.00 €
Persil 1 botte	1.00 €
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>16.50 €</b>

**Parole de jardinier : « Un été de découvertes. »**

Je fais partie de l'équipe « espaces verts » qui est actuellement en vacances. Comme cette année je n'ai pas de congés, je suis venu en renfort dans l'équipe « maraichage ». Je fais profiter de mes compétences en débroussaillant au champ et j'apprends beaucoup de nouvelles choses : récolte ; effeuillage des tomates, courgettes ; l'enroulage des plants de tomates autour de leurs fils ; préparation des échalotes pour la vente ; livraison à la « biocoop ». Cela m'enrichit de nouvelles connaissances aussi bien au niveau du travail lui-même qu'au niveau des membres de cette équipe. Stéphane.



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 34 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Haricots 600g	3.60 €
Tomates 1,2kg	3.00 €
Courgette 400g	1.00 €
Pomme de t grenaille 500g	1.00 €
Persil 1 botte	1.00 €
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.60 €</b>

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Haricots 1kg	6.00 €
Tomates 1,8kg	4.50 €
Courgette 800g	2.00 €
Pomme de t grenaille 1 kg	2.00 €
Persil 1 botte	1.00 €
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>16.50 €</b>

**Parole de jardinier : « Un été de découvertes. »**

Je fais partie de l'équipe « espaces verts » qui est actuellement en vacances. Comme cette année je n'ai pas de congés, je suis venu en renfort dans l'équipe « maraichage ». Je fais profiter de mes compétences en débroussaillant au champ et j'apprends beaucoup de nouvelles choses : récolte ; effeuillage des tomates, courgettes ; l'enroulage des plants de tomates autour de leurs fils ; préparation des échalotes pour la vente ; livraison à la « biocoop ». Cela m'enrichit de nouvelles connaissances aussi bien au niveau du travail lui-même qu'au niveau des membres de cette équipe. Stéphane.

Cette semaine Stéphane vous propose sa recette :

« *Concombre farci au chèvre frais et coriandre.* »

*Ingrédients* : Concombres ; 100 g de fromage de chèvre frais ; ¼ de botte de coriandre; 50 g de fromage blanc à 40% ; 20 g de pignons de pin ; sel ; poivre.

*Préparation* : Laver, sécher puis couper les concombres en 2, dans le sens de la longueur. Les évider partiellement.

Torréfier (griller) les pignons dans une poêle antiadhésive sans matière grasse. Les concasser dans un mortier avec le pilon (ou dans un bol avec la queue d'une cuillère en bois). Verser ces brisures dans un bol avec le fromage blanc, le fromage de chèvre et la coriandre ciselée. Saler, poivrer. Mélanger. Garnir chaque demi concombre de ce mélange. Servir frais.

Bon appétit



Patricia et Stéphane épluchent les échalotes.

Cette semaine Stéphane vous propose sa recette :

« *Concombre farci au chèvre frais et coriandre.* »

*Ingrédients* : Concombres ; 100 g de fromage de chèvre frais ; ¼ de botte de coriandre; 50 g de fromage blanc à 40% ; 20 g de pignons de pin ; sel ; poivre.

*Préparation* : Laver, sécher puis couper les concombres en 2, dans le sens de la longueur. Les évider partiellement.

Torréfier (griller) les pignons dans une poêle antiadhésive sans matière grasse. Les concasser dans un mortier avec le pilon (ou dans un bol avec la queue d'une cuillère en bois). Verser ces brisures dans un bol avec le fromage blanc, le fromage de chèvre et la coriandre ciselée. Saler, poivrer. Mélanger. Garnir chaque demi concombre de ce mélange. Servir frais.

Bon appétit



Patricia et Stéphane épluchent les échalotes.

