



L'écho des salades

Le panier de la semaine 35 Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Tomates 1,8kg	4.50€
1 salade	1€
Oignon blanc ½ botte	1€
1 concombre	1€
Poivron 500g	1.75€
Aubergine 300g	1.05€
Valeur du panier	10.30€

Légumes	Prix
Tomates 2.5kg	6.25€
1 salade	1€
Oignon blanc 1 botte	2€
2 concombres	2€
Poivron 500g	1.75€
Aubergine 400g	1.40
1 chou rave	1€
Valeur du panier	15.40€

Parole de jardinier : un été chaud et sec ! cette année la météo est plutôt favorable aux légumes à condition de bien suivre l'arrosage (une bonne pluie ne serait pas de trop !). En effet, ce temps n'est pas propice au développement des maladies, ainsi tous les légumes de serre sont sains et poussent bien car ils sont régulièrement arrosés par un système de gouttes à gouttes. Au champ, certains légumes sont plus sobres comme la betterave et la carotte, car ces légumes sont déjà bien implantés en terre et leurs racines développées peuvent aller chercher l'eau en profondeur. Ceux qui reçoivent régulièrement une douche à la tonne à eau sont les jeunes légumes de salade, d'oignon blancs et de choux ainsi que les poireaux.



L'écho des salades

Le panier de la semaine 35 Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Tomates 1,8kg	4.50€
1 salade	1€
Oignon blanc ½ botte	1€
1 concombre	1€
Poivron 500g	1.75€
Aubergine 300g	1.05€
Valeur du panier	10.30€

Légumes	Prix
Tomates 2.5kg	6.25€
1 salade	1€
Oignon blanc 1 botte	2€
2 concombres	2€
Poivron 500g	1.75€
Aubergine 400g	1.40
1 chou rave	1€
Valeur du panier	15.40€

Parole de jardinier : un été chaud et sec ! cette année la météo est plutôt favorable aux légumes à condition de bien suivre l'arrosage (une bonne pluie ne serait pas de trop !). En effet ce temps n'est pas propice au développement des maladies, ainsi tous les légumes de serre sont sains et poussent bien car ils sont régulièrement arrosés par un système de goutte à goutte. Au champ certains légumes sont plus sobres comme la betterave et la carotte, et d'une manière générale les légumes déjà bien implantés en terre car leurs racines peuvent aller chercher l'eau en profondeur. Ceux qui reçoivent régulièrement une douche à la tonne à eau sont les jeunes légumes de salade, d'oignon blancs et de choux ainsi que les poireaux.

Cette semaine je vous propose cette recette : gaspacho

Ingrédients : 6 tomates mûres ; 1 concombre ; 2 poivrons ; 2 petits oignons ; 1gousse d'ail ; 3 jus de citron ; 6 cuillères à soupe de vinaigre ; basilic ; piment en poudre ; poivre et sel ; 1 verre d'eau.

Préparation : laver les légumes et ôter la peau du concombre ; épépiner les poivrons.

Mixer tous les ingrédients en prenant soin de réduire l'ail et l'oignon en purée.

Ajouter de l'eau, l'huile, le vinaigre, le jus de citron et le basilic puis assaisonner.

Bien mélanger puis mettre au frigo au moins une heure.

Pour une préparation sans pulpe une fois la recette réalisée verser la préparation au travers d'une passoire avant de mettre au frais.



allée de tournesols à l'ESAT

Cette semaine je vous propose cette recette : gaspacho

Ingrédients : 6 tomates mûres ; 1 concombre ; 2 poivrons ; 2 petits oignons ; 1gousse d'ail ; 3 jus de citron ; 6 cuillères à soupe de vinaigre ; basilic ; piment en poudre ; poivre et sel ; 1 verre d'eau.

Préparation : laver les légumes et ôter la peau du concombre ; épépiner les poivrons.

Mixer tous les ingrédients en prenant soin de réduire l'ail et l'oignon en purée.

Ajouter de l'eau, l'huile, le vinaigre, le jus de citron et le basilic puis assaisonner.

Bien mélanger puis mettre au frigo au moins une heure.

Pour une préparation sans pulpe une fois la recette réalisée verser la préparation au travers d'une passoire avant de mettre au frais.



allée de tournesols à l'ESAT

