



L'écho des salades

Le panier de la semaine 35 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Tomates cerises 300g	1.80 €
Pommes de terre eden 1kg	2.35 €
1 Aubergine	0.70 €
Haricots verts 700g	4.20 €
1 concombre	1.00 €
Valeur du panier	11.05 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Tomates cerises 600g	3.60 €
Pommes de terre eden 1,5kg	3.50 €
2 Aubergines	1.40 €
Haricots verts 800g	4.80 €
1 concombre	1.00 €
1 poivron	1.00 €
Valeur du panier	16.30 €

Parole de jardinier :

Cette semaine comme toutes celles de cet été en raison des vacances nous travaillons en demi-équipe. De ce fait nous avons des activités encore plus diversifiées :

La préparation des paniers bio, la livraison de ces paniers aux clients, la vente directe et l'entretien des cultures.

Cette situation est enrichissante car elle permet d'élargir nos connaissances et nos compétences.

Gwénolée



L'écho des salades

Le panier de la semaine 35

Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Tomates cerises 300g	1.80 €
Pommes de terre eden 1kg	2.35 €
1 Aubergine	0.70 €
Haricots verts 700g	4.20 €
1 concombre	1.00 €
Valeur du panier	11.05 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Tomates cerises 600g	3.60 €
Pommes de terre eden 1,5kg	3.50 €
2 Aubergines	1.40 €
Haricots verts 800g	4.80 €
1 concombre	1.00 €
1 poivron	1.00 €
Valeur du panier	16.30 €

Parole de jardinier :

Cette semaine comme toutes celles de cet été en raison des vacances nous travaillons en demi-équipe. De ce fait nous avons des activités encore plus diversifiées :

La préparation des paniers bio, la livraison de ces paniers aux clients, la vente directe et l'entretien des cultures.

Cette situation est enrichissante car elle permet d'élargir nos connaissances et nos compétences.

Gwénolée

Cette semaine nous vous proposons la recette :

« **Tartare de tomates** »

Ingrédients: 8 tomates moyennes ; 1 échalote ; 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ; 4 cuillères à soupe d'huile d'olives ; poivre et sel.

Préparation : Peler les tomates. Les passer 30 secondes à l'eau bouillante, puis les plonger dans l'eau froide, la peau se détache toute seule. Enlever les pépins. Détailler la chair en petits dés. Émincer très finement l'échalote. Mélanger le tout avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Assaisonner à votre convenance. Déposer une feuille de basilic .Servir bien frais présenté en verrines ou cerclé sur assiette.



Martine et Gwénoyée

Cette semaine nous vous proposons la recette :

« **Tartare de tomates** »

Ingrédients: 8 tomates moyennes ; 1 échalote ; 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ; 4 cuillères à soupe d'huile d'olives ; poivre et sel.

Préparation : Peler les tomates. Les passer 30 secondes à l'eau bouillante, puis les plonger dans l'eau froide, la peau se détache toute seule. Enlever les pépins. Détailler la chair en petits dés. Émincer très finement l'échalote. Mélanger le tout avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Assaisonner à votre convenance. Déposer une feuille de basilic .Servir bien frais présenté en verrines ou cerclé sur assiette.



Martine et Gwénoyée

