



L'écho des salades

Le panier de la semaine 36

Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2kg de tomates	5.00€
1 concombre	1.00€
500g de poivrons	1.75€
500g d'aubergines	1.75€
1 chou rave	1.00€
	€
	€
Valeur du panier	10.50€

Légumes	Prix
2.5 kg de tomates	6.25€
2 concombres	2.00€
600g de poivrons	2.10€
600g d'aubergines	2.10€
500g de courgettes	1.25€
2 choux raves	2.00€
	€
Valeur du panier	15.70€

Parole de jardinier : « **La cigale et la fourmi** »

En ce moment, même si les cigales continuent de chanter, nous comme les fourmis, nous préparons l'hiver. Nous avons vidé les pallox (containers en bois) des P17 qui sont des voiles de protection contre le froid. Ils nous ont servi au début du printemps et resserviront l'année prochaine. A leur place, nous allons pouvoir ainsi stocker les pommes de terre, betteraves, navets, radis noirs, crapaudines, carottes... Nous ne serons pas dépourvus l'hiver venu !

Ainsi nous passerons moins de temps à faire des allers et retours au champ. Mais même si nous sommes prévoyants comme les fourmis, cela ne nous empêche pas de chanter comme les cigales. Frédéric



L'écho des salades

Le panier de la semaine 36

Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2kg de tomates	5.00€
1 concombre	1.00€
500g de poivrons	1.75€
500g d'aubergines	1.75€
1 chou rave	1.00€
Valeur du panier	10.50€

Légumes	Prix
2.5 kg de tomates	6.25€
2 concombres	2.00€
600g de poivrons	2.10€
600g d'aubergines	2.10€
500g de courgettes	1.25€
2 choux raves	2.00€
Valeur du panier	15.70€

Parole de jardinier : « **La cigale et la fourmi** »

En ce moment, même si les cigales continuent de chanter, nous comme les fourmis, nous préparons l'hiver. Nous avons vidé les pallox (containers en bois) des P17 qui sont des voiles de protection contre le froid. Ils nous ont servi au début du printemps et resserviront l'année prochaine. A leur place, nous allons pouvoir ainsi stocker les pommes de terre, betteraves, navets, radis noirs, crapaudines, carottes... Nous ne serons pas dépourvus l'hiver venu !

Ainsi nous passerons moins de temps à faire des allers et retours au champ. Mais même si nous sommes prévoyants comme les fourmis, cela ne nous empêche pas de chanter comme les cigales. Frédéric

Cette semaine Frédéric vous propose sa recette :

« Aubergines farcies »

Ingrédients : 1 grosse aubergine ; 2 petits oignons ; 1 tomate ; 1 œuf ; 100 g de chair à saucisse ; sel ; poivre ; persil ; ail ; basilic ; huile d'olive ; 25 g de gruyère râpé.

Préparation : Couper l'aubergine en deux dans le sens de la longueur. Avec un couteau, fendre la chair de l'aubergine en faisant des "X" pour que cuise l'intérieur.

Faire couler un filet d'huile d'olive sur la surface, et enfourner à 250° pendant une 1/2h.

Avec une cuillère à soupe, retirer la chair des aubergines et la couper finement. Faire blanchir les oignons à feu doux pendant 1/4h sans les faire griller... au bout de 5 min, ajouter de la chair à saucisse. Ajouter la tomate coupée en petits dés et l'ail, en laissant à feu très doux.

Ajouter la chair d'aubergine et assaisonner. Ajouter le persil, le basilic et l'œuf battu.

Mélanger bien le tout et remplir les demi-aubergines. Recouvrir de gruyère râpé. Replacer au four pendant 5 à 10 mn dans le four encore chaud.

Faire refroidir un peu, c'est bon chaud ou froid.



Frédéric vient de ranger les P17

Cette semaine Frédéric vous propose sa recette :

« Aubergines farcies »

Ingrédients : 1 grosse aubergine ; 2 petits oignons ; 1 tomate ; 1 œuf ; 100 g de chair à saucisse ; sel ; poivre ; persil ; ail ; basilic ; huile d'olive ; 25 g de gruyère râpé.

Préparation : Couper l'aubergine en deux dans le sens de la longueur. Avec un couteau, fendre la chair de l'aubergine en faisant des "X" pour que cuise l'intérieur.

Faire couler un filet d'huile d'olive sur la surface, et enfourner à 250° pendant une 1/2h.

Avec une cuillère à soupe, retirer la chair des aubergines et la couper finement. Faire blanchir les oignons à feu doux pendant 1/4h sans les faire griller... au bout de 5 min, ajouter de la chair à saucisse. Ajouter la tomate coupée en petits dés et l'ail, en laissant à feu très doux.

Ajouter la chair d'aubergine et assaisonner. Ajouter le persil, le basilic et l'œuf battu.

Mélanger bien le tout et remplir les demi-aubergines. Recouvrir de gruyère râpé. Replacer au four pendant 5 à 10 mn dans le four encore chaud.

Faire refroidir un peu, c'est bon chaud ou froid.



Frédéric vient de ranger les P17

