



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 37

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
2 concombres	1.50 €
Tomates cerise 400g	2.50 €
Fraises 250g	3.00 €
Aubergines 500g	1.75 €
Poivrons 200g	1.00 €
Tomates 500g	1.50 €
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>12.25 €</b>

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
3 concombres	2.25 €
Tomates cerise 400g	2.50 €
Fraises 250g	3.00 €
Aubergines 500g	1.75 €
Courgettes 500g	1.00 €
Poivrons 300g	1.05 €
Tomates 1kg	3.00 €
<b>1 melon</b>	<b>1.30 €</b>
<b>Valeur du panier</b>	<b>16.85 €</b>

Paroles de jardinière : « L'été au champ ! »

Je préfère être avec les choux fleurs au champ plutôt que dans la serre où il fait chaud l'été.

J'aime toucher la terre, la sentir, la débarrasser de ses « mauvaises herbes ».

J'y découvre : des coccinelles porte-bonheur, mes préférées, des sauterelles, des vers de terre et une moins bienvenue dans mes choux fleurs, une chenille qui s'appelle la « piéride du chou »... tout un petit monde qui s'agite donc une nature bien vivante. Et cela me fait plaisir.

Marina



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 37

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
2 concombres	1.50 €
Tomates cerise 400g	2.50 €
Fraises 250g	3.00 €
Aubergines 500g	1.75 €
Poivrons 200g	1.00 €
Tomates 500g	1.50 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>12.25 €</b>

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
3 concombres	2.25 €
Tomates cerise 400g	2.50 €
Fraises 250g	3.00 €
Aubergines 500g	1.75 €
Courgettes 500g	1.00 €
Poivrons 300g	1.05 €
Tomates 1kg	3.00 €
<b>1 melon</b>	<b>1.30 €</b>
<b>Valeur du panier</b>	<b>16.85 €</b>

Paroles de jardinière : « L'été au champ ! »

Je préfère être avec les choux fleurs au champ plutôt que dans la serre où il fait chaud l'été.

J'aime toucher la terre, la sentir, la débarrasser de ses « mauvaises herbes ».

J'y découvre : des coccinelles porte-bonheur, mes préférées, des sauterelles, des vers de terre et une moins bienvenue dans mes choux fleurs, une chenille qui s'appelle la « piéride du chou »... tout un petit monde qui s'agite donc une nature bien vivante. Et cela me fait plaisir.

Marina

Cette semaine Marina vous propose la recette :

« **Rougail tomates- saucisses** »

*Ingrédients* : 6 saucisses ; 500g de riz blanc ; 6 tomates ; 3 oignons ; 1 citron vert ; une cuil. à café de massalé sans piment ; sel et poivre.

*Préparation* : Porter à ébullition 2 grandes casseroles d'eau. Y plonger les saucisses dans l'eau bouillante et les faire cuire pendant 20mn.

Les couper en tronçons de 2cm. Ajouter du sel dans la seconde casserole d'eau bouillante et y faire cuire le riz. L'égoutter.

Préparer le rougail. Laver et couper les tomates en petits cubes. Peler et émincer les oignons. Couper le citron en petits dés avec le zest. Piler les tomates dans un mortier, les oignons, le citron vert et le **massalé**.

Réserver dans un saladier. Dans une sauteuse réchauffer le riz et les saucisses sans matière grasse pendant 5mn. Hors du feu, mélanger avec le rougail. Saler, poivrer et servir aussitôt.

Bon appétit !



Au champ il y a aussi plein de belles fleurs pour attirer les coccinelles et autres petites bêtes.

*Le saviez-vous* : Le **massalé** est un mélange d'épices originaire de l'île de la Réunion. Il est composé de coriandre, cumin, graines de moutarde, clous de girofle, poivre, piment sec et feuilles de caloupilé (curry) et fénugrec qui peut être remplacé par du céleri

Cette semaine Marina vous propose la recette :

« **Rougail tomates- saucisses** »

*Ingrédients* : 6 saucisses ; 500g de riz blanc ; 6 tomates ; 3 oignons ; 1 citron vert ; une cuil. à café de massalé sans piment ; sel et poivre.

*Préparation* : Porter à ébullition 2 grandes casseroles d'eau. Y plonger les saucisses dans l'eau bouillante et les faire cuire pendant 20mn.

Les couper en tronçons de 2cm. Ajouter du sel dans la seconde casserole d'eau bouillante et y faire cuire le riz. L'égoutter.

Préparer le rougail. Laver et couper les tomates en petits cubes. Peler et émincer les oignons. Couper le citron en petits dés avec le zest. Piler les tomates dans un mortier, les oignons, le citron vert et le **massalé**. Réserver dans un saladier. Dans une sauteuse réchauffer le riz et les saucisses sans matière grasse pendant 5mn. Hors du feu, mélanger avec le rougail. Saler, poivrer et servir aussitôt.

Bon appétit !



Au champ il y a aussi plein de belles fleurs pour attirer les coccinelles et autres petites bêtes.

*Le saviez-vous* : Le **massalé** est un mélange d'épices originaire de l'île de la Réunion. Il est composé de coriandre, cumin, graines de moutarde, clous de girofle, poivre, piment sec et feuilles de caloupilé (curry) et fénugrec qui peut être remplacé par du céleri

--	--