



L'écho des salades

Le panier de la semaine

Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00€
1 kg de tomates	2.50€
1 concombre	1.00€
300 g d'aubergines	1.05€
300g de poivrons « corno di toro »	1.05€
1.2kg de coco	3.60€
1 concombre	offert
Valeur du panier	10.20€

Légumes	Prix
2 salades	1.00€
2 kg de tomates	2.50€
2 concombres	2.00€
400 g d'aubergines	1.40€
400g de poivrons « corno di toro »	1.40€
2.5kg de coco	7.50€
1 concombre	offert
Valeur du panier	15.80€

Parole de jardinier :

L'été continue et nous apporte encore aujourd'hui des légumes colorés et gorgés de soleil. Cette semaine vous trouverez aussi à leurs côtés des cocos, qui commencent à faire leur apparition. Nous sommes vraiment contents du résultat. Souvenez vous l'année dernière nous n'avons pas réussi cette culture... Nos semences de cette proviennent de chez la reine du coco Bio de Pommerit le vicomte, nous y sommes allés début Avril pour « frapper » les cosses et ainsi récupérer la semence...

Laurence



L'écho des salades

Le panier de la semaine

Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00€
1 kg de tomates	2.50€
1 concombre	1.00€
300 g d'aubergines	1.05€
300g de poivrons « corno di toro »	1.05€
1.2kg de coco	3.60€
1 concombre	offert
Valeur du panier	10.20€

Légumes	Prix
2 salades	1.00€
2 kg de tomates	2.50€
2 concombres	2.00€
400 g d'aubergines	1.40€
400g de poivrons « corno di toro »	1.40€
2.5kg de coco	7.50€
1 concombre	offert
Valeur du panier	15.80€

Parole de jardinier :

L'été continue et nous apporte encore aujourd'hui des légumes colorés et gorgés de soleil. Cette semaine vous trouverez aussi à leurs côtés des cocos, qui commencent à faire leur apparition. Nous sommes vraiment contents du résultat. Souvenez vous l'année dernière nous n'avons pas réussi cette culture... Nos semences de cette proviennent de chez la reine du coco Bio de Pommerit le vicomte, nous y sommes allés début Avril pour « frapper » les cosses et ainsi récupérer la semence.

Laurence

Cette semaine je vous propose cette recette de coco au pesto:

Ingrédients :

Pour 4 personnes : 1kg de coco frais en cosses ; 3 grosses tomates corne de bœuf ; 1 oignon doux ; 5 gousses d'ail ; 1 branche de thym ; 1 branche de romarin ; 2 feuilles de laurier ; 3 belles branches de basilic ; 10 pétales de tomates séchées ou confites ; 2 c à soupe d'huile d'olive + 4 c à soupe d'huile d'olive mûre pour le pesto. ; sel ; piment d'Espelette

(option: morceau de chorizo ou saucisse) à réchauffer avec les haricots

Écosser les haricots, les laver dans un saladier d'eau bien fraîche, les égoutter en les retirant de l'eau avec les mains. Ne pas verser dans un passoire car sinon, les saletés et poussières viennent avec.

Éplucher les tomates sans les épéiner. Les concasser. Éplucher l'oignon et l'émincer finement. Éplucher l'ail, laver le basilic, l'effeuiller mais garder les tiges.

Dans un cocotte, faire fondre l'oignon avec 2 c à soupe d'huile sans coloration. Ajouter les haricots, bien remuer. Ajouter les tomates, 2 gousses d'ail justes écrasées, le thym, romarin, laurier et les tiges de basilic. Pimenter de piment d'espelette mais ne surtout pas saler! (cela ramolli et fait éclater les haricots).

Cuire à feu doux 1 heure à couvert, remuer de temps en temps. Au bout d'une heure, saler et éteindre le feu. Laisser à couvert. Préparer le pesto en mixant ensemble l'ail restant, les pétales de tomate, les feuilles de basilic, 1 pincée de piment d'espelette et de sel avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive mûre.

Réchauffer au moment les haricots avec le chorizo en tronçons ou la saucisse entière si c'est l'option choisie. Servir avec le pesto à côté.

Bonne dégustation !!

Cette semaine je vous propose cette recette de coco au pesto:

Ingrédients :

Pour 4 personnes : 1kg de coco frais en cosses ; 3 grosses tomates corne de bœuf ; 1 oignon doux ; 5 gousses d'ail ; 1 branche de thym ; 1 branche de romarin ; 2 feuilles de laurier ; 3 belles branches de basilic ; 10 pétales de tomates séchées ou confites ; 2 c à soupe d'huile d'olive + 4 c à soupe d'huile d'olive mûre pour le pesto. ; sel ; piment d'Espelette

(option: morceau de chorizo ou saucisse) à réchauffer avec les haricots

Écosser les haricots, les laver dans un saladier d'eau bien fraîche, les égoutter en les retirant de l'eau avec les mains. Ne pas verser dans un passoire car sinon, les saletés et poussières viennent avec.

Éplucher les tomates sans les épéiner. Les concasser. Éplucher l'oignon et l'émincer finement. Éplucher l'ail, laver le basilic, l'effeuiller mais garder les tiges.

Dans un cocotte, faire fondre l'oignon avec 2 c à soupe d'huile sans coloration. Ajouter les haricots, bien remuer. Ajouter les tomates, 2 gousses d'ail justes écrasées, le thym, romarin, laurier et les tiges de basilic. Pimenter de piment d'espelette mais ne surtout pas saler! (cela ramolli et fait éclater les haricots).

Cuire à feu doux 1 heure à couvert, remuer de temps en temps. Au bout d'une heure, saler et éteindre le feu. Laisser à couvert. Préparer le pesto en mixant ensemble l'ail restant, les pétales de tomate, les feuilles de basilic, 1 pincée de piment d'espelette et de sel avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive mûre.

Réchauffer au moment les haricots avec le chorizo en tronçons ou la saucisse entière si c'est l'option choisie. Servir avec le pesto à côté.

Bonne dégustation !!

