



L'écho des salades

Le panier de la semaine 37 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 kg de tomates rondes	2,50€
1 kg de pommes de terre « allians »	2,00 €
2 aubergines	1,40 €
1 salade	1,00 €
1 concombre	1,00 €
1 épi de maïs doux	1,00€
500g de carottes	1.25€
Valeur du panier	10,15 €

Légumes	Prix
1,5 kg de tomates rondes	3,75 €
1,5 kg de pommes de terre « allians »	3,00€
3 aubergines	2,10 €
1 salade	1,00 €
1 concombre	1,00 €
2 épis de maïs doux	2 €
1 kg de carottes	2.50€
Valeur du panier	15,35€

Parole de jardinier

Cette semaine nous récoltons pour la première fois les épis de maïs cultivés au champs sur deux rangs de 40 mètres de long.
Semé au mois de mai ils ont lentement poussés pour arriver à maturité dans votre panier. A ne pas confondre avec le maïs fourrager cultivé pour nourrir les animaux de la ferme.



L'écho des salades

Le panier de la semaine 37 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 kg de tomates rondes	2,50 €
1 kg de pommes de terre « allians »	2,00 €
2 aubergines	1,40 €
1 salade	1,00 €
1 concombre	1,00 €
1 épi de maïs doux	1,00€
500g de carottes	1.25 €
Valeur du panier	10.15 €

Légumes	Prix
1,5 kg de tomates rondes	3,75 €
1,5 kg de pommes de terre « allians »	3,00€
3 aubergines	2,10 €
1 salade	1,00 €
1 concombre	1,00 €
2 épis de maïs doux	2 €
1 kg de carottes	2.50 €
Valeur du panier	15.35 €

Parole de jardinier

Cette semaine nous récoltons pour la première fois les épis de maïs cultivés au champs sur deux rangs de 40 mètres de long.
Semé au mois de mai ils ont lentement poussés pour arriver à maturité dans votre panier. A ne pas confondre avec le maïs fourrager cultivé pour nourrir les animaux de la ferme.

Cette semaine nous vous proposons de réaliser cette recette :

Epi de maïs doux grillé :

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 épis de maïs (env. 800 g), beurre demi-sel fondu, sel, poivre

Préparation

Enlevez les feuilles et les barbes des épis. Coupez les tiges. Lavez les épis à l'eau tiède. Portez à ébullition une bonne quantité d'eau salée dans une grande casserole. Dès qu'elle bout, plongez-y les épis et laissez-les précuire pendant 10 à 15 minutes. Égouttez les épis et laissez-les sécher. Pendant ce temps, allumez le barbecue. Enduisez légèrement la grille et les épis de beurre fondu et faites-les griller une dizaine de minutes en les retournant régulièrement pour qu'ils ne brûlent pas. Vérifiez qu'ils sont cuits en les piquant avec une pointe. Servez chaud, accompagnés de beurre, de gros sel et d'un moulin à poivre. Chaque invité beurre, sale et poivre l'épi selon son goût.

Cette semaine nous vous proposons de réaliser cette recette :

Epi de maïs doux grillé :

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 épis de maïs (env. 800 g), beurre demi-sel fondu, sel, poivre

Préparation

Enlevez les feuilles et les barbes des épis. Coupez les tiges. Lavez les épis à l'eau tiède. Portez à ébullition une bonne quantité d'eau salée dans une grande casserole. Dès qu'elle bout, plongez-y les épis et laissez-les précuire pendant 10 à 15 minutes. Égouttez les épis et laissez-les sécher. Pendant ce temps, allumez le barbecue. Enduisez légèrement la grille et les épis de beurre fondu et faites-les griller une dizaine de minutes en les retournant régulièrement pour qu'ils ne brûlent pas. Vérifiez qu'ils sont cuits en les piquant avec une pointe. Servez chaud, accompagnés de beurre, de gros sel et d'un moulin à poivre. Chaque invité beurre, sale et poivre l'épi selon son goût.

