



L'écho des salades

Le panier de la semaine 38

Panier à 10.00 €

Année 2013

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00€
Tomates 1kg	2.50 €
1 concombre	1.00 €
Aubergines 300g	1.05 €
Poivrons 300g	1.05 €
haricots 700g	4.20 €
	€
Valeur du panier	10.80€

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Tomates 1,5kg	3.75 €
2 concombres	2.00 €
Aubergines 600g	2.10 €
Poivrons 600g	2.10 €
haricots 600g	4.20 €
Valeur du panier	15.15€

Parole de jardinier : « Au temps de la récolte... »

Mi-septembre, voilà venu le temps du ramassage des pommes de terre. Cette année, nous avons fait le choix de semer une seule variété : l'Alliance. Elle a la qualité de rester entière à la cuisson, pour les frites, pommes de terre sautées... Mais à cause du manque d'eau, de l'attaque des vers, notre récolte n'est pas assez importante. Nous avons donc eu l'idée pour l'année prochaine de semer davantage de variétés pour assurer une bonne récolte et donc aussi vous faire découvrir le goût d'autres pommes de terre.

Patricia



L'écho des salades

Le panier de la semaine 38

Panier à 10.00 €

Année 2013

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00€
Tomates 1kg	2.50 €
1 concombre	1.00 €
Aubergines 300g	1.05 €
Poivrons 300g	1.05 €
haricots 700g	4.20 €
	€
Valeur du panier	10.80€

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Tomates 1,5kg	3.75 €
2 concombres	2.00 €
Aubergines 600g	2.10 €
Poivrons 600g	2.10 €
haricots 600g	4.20 €
Valeur du panier	15.15€

Parole de jardinier : « Au temps de la récolte... »

Mi-septembre, voilà venu le temps du ramassage des pommes de terre. Cette année, nous avons fait le choix de semer une seule variété : l'Alliance. Elle a la qualité de rester entière à la cuisson, pour les frites, pommes de terre sautées... Mais à cause du manque d'eau, de l'attaque des vers, notre récolte n'est pas assez importante. Nous avons donc eu l'idée pour l'année prochaine de semer davantage de variétés pour assurer une bonne récolte et donc aussi vous faire découvrir le goût d'autres pommes de terre.

Patricia

Cette semaine Patricia vous propose sa recette :

« **Jardinière de légumes et sa farce.** »

Ingrédients : Tomates, poivrons, aubergines, chair à saucisse, persil, branche de thym, sel et poivre.

Préparation : Dans une poêle, faire revenir tous les légumes coupés en dés avec du beurre ou de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Hacher le persil et le mélanger à la chair à saucisse. La faire revenir et la mélanger aux légumes. Ajouter la branche de thym, saler et poivrer.

Ajouter un peu d'eau pour du jus et cuire lentement.

Avec les mêmes ingrédients, une autre recette : couper les légumes en 2 et les farcir de la chair à saucisse puis les mettre au four.

Bon appétit !



Patricia a la « patate ».

Le saviez-vous ? Le thymol, les flavonoïdes et le carvacrol contenus dans le thym sont connus pour décontracter les muscles. En cas de douleurs dorsales musculaires ou après un effort physique, plongez-vous dans un bain contenant une infusion de thym, vous en sortirez soulagés. Le même remède peut aider à soulager les rhumatismes et la sciatique.

Cette semaine Patricia vous propose sa recette :

« **Jardinière de légumes et sa farce.** »

Ingrédients : Tomates, poivrons, aubergines, chair à saucisse, persil, branche de thym, sel et poivre.

Préparation : Dans une poêle, faire revenir tous les légumes coupés en dés avec du beurre ou de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Hacher le persil et le mélanger à la chair à saucisse. La faire revenir et la mélanger aux légumes. Ajouter la branche de thym, saler et poivrer.

Ajouter un peu d'eau pour du jus et cuire lentement.

Avec les mêmes ingrédients, une autre recette : couper les légumes en 2 et les farcir de la chair à saucisse puis les mettre au four.

Bon appétit !



Patricia a la « patate ».

Le saviez-vous ? Le thymol, les flavonoïdes et le carvacrol contenus dans le thym sont connus pour décontracter les muscles. En cas de douleurs dorsales musculaires ou après un effort physique, plongez-vous dans un bain contenant une infusion de thym, vous en sortirez soulagés. Le même remède peut aider à soulager les rhumatismes et la sciatique.
