



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 38 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1 €
1,5 kg de tomates	3,25 €
2 aubergines	1,40 €
1 concombre	1,00 €
1 poivron rouge	0,75 €
1 kg de coco	3,00€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10,40 €</b>

Légumes	Prix
1 salade	1,00 €
2 kg de tomates	5,00€
3 aubergines	2,10 €
1 concombre	1,00 €
2 poivrons rouges	1,50€
1,5 kg de coco	4,80 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15,40 €</b>

### Parole de jardinier

Pour quelles raisons consommer le poivron appelé encore piment doux ou poivron d'Amérique ?

D'une part, parce qu'il met de la couleur dans l'assiette (vert, rouge, jaune) et qu'il s'apprête à toutes les sauces : frais et croquant, mariné, rôti, fri, farci...

D'autre part parce que c'est une excellente source de vitamines A et qu'il renferme plusieurs composés antioxydants.

*Gwénoyée et Tanguy*



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 38

Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1,00 €
1,5 kg de tomates	3,25 €
2 aubergines	1,40 €
1 concombre	1,00 €
1 poivron rouge	0,75€
1 kg de coco	3,00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.40 €</b>

Légumes	Prix
1 salade	1,00 €
2 kg de tomates	5,00€
3 aubergines	2,10 €
1 concombre	1,00 €
2 poivrons rouges	1,50€
1,5 kg de coco	4,80 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.40 €</b>

### Parole de jardinier

Pour quelles raisons consommer le poivron appelé encore piment doux ou poivron d'Amérique ?

D'une part, parce qu'il met de la couleur dans l'assiette (vert, rouge, jaune) et qu'il s'apprête à toutes les sauces : frais et croquant, mariné, rôti, fri, farci...

D'autre part parce que c'est une excellente source de vitamines A et qu'il renferme plusieurs composés antioxydants.

*Gwénoyée et Tanguy*

Cette semaine nous vous proposons de réaliser cette recette :

### Salade de maïs au thon et poivron rouge

Quantité pour 4 à 5 personnes

Préparation : 20 minutes

Ingrédients : 200 g de thon au naturel, 200 g de grains de maïs cuits, 12 olives noires, 1 poivron rouge et 1 belle salade lollo rossa.

Préparation : Lavez puis coupez le poivron en deux dans la longueur. Epépinez et taillez une moitié en dés. Gardez l'autre moitié pour faire le décor (taillez des motifs genre touffes d'herbes dans le poivron). Emiettez le thon. Mélangez-le avec les grains de maïs. Assaisonnez de vinaigrette. Nettoyez, lavez, égouttez et séchez la salade. Disposez dans un saladier avec le mélange au thon et maïs. Mélangez délicatement. Ajoutez les olives noires. Décorez avec le poivron réservé.



Tanguy à la récolte des poivrons multicolores

Cette semaine nous vous proposons de réaliser cette recette :

### Salade de maïs au thon et poivron rouge

Quantité pour 4 à 5 personnes

Préparation : 20 minutes

Ingrédients : 200 g de thon au naturel, 200 g de grains de maïs cuits, 12 olives noires, 1 poivron rouge et 1 belle salade lollo rossa.

Préparation : Lavez puis coupez le poivron en deux dans la longueur. Epépinez et taillez une moitié en dés. Gardez l'autre moitié pour faire le décor (taillez des motifs genre touffes d'herbes dans le poivron). Emiettez le thon. Mélangez-le avec les grains de maïs. Assaisonnez de vinaigrette. Nettoyez, lavez, égouttez et séchez la salade. Disposez dans un saladier avec le mélange au thon et maïs. Mélangez délicatement. Ajoutez les olives noires. Décorez avec le poivron réservé.



Tanguy à la récolte des poivrons multicolores

