



L'écho des salades

Le panier de la semaine 39 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00€
1kg de tomates	2.50€
1kg de pdt allians	2.00€
1 concombre	1.00€
1 botte de carottes ou 1 brocoli	3.00€
200g de poivrons	0.70€
Valeur du panier	10.20€

Légumes	Prix
1 salade	1.00€
1.2kg de tomates	3.00€
1.5kg de pdt allians	3.00€
1 concombre	1.00€
1 botte de carottes ou 1 brocoli	3.00€
400g de poivrons	1.40€
1 botte de persil	1.00€
500g d'oignons jaunes	1.40€
250g d'aubergines	0.90€
Valeur du panier	15.70€

Parole de jardinier : « L'art de la pomme de terre. »

En ce moment les pommes de terre sont mûres pour la récolte et prêtes pour la conservation hivernale. La récolte est semi mécanique : arrachage mécanique du dôme de la terre pour les mettre en surface et ramassage manuel pour mettre en caisses. Par la suite, nous les mettrons en pallox dans un local frais, aéré, si possible ne dépassant pas 4 ° ce qui évite un dégermage manuel au cours de l'hiver. Lionel



L'écho des salades

Le panier de la semaine 39 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00€
1kg de tomates	2.50€
1kg de pdt allians	2.00€
1 concombre	1.00€
1 botte de carottes ou 1 brocoli	3.00€
200g de poivrons	0.70€
Valeur du panier	10.20€

Légumes	Prix
1 salade	1.00€
1.2kg de tomates	3.00€
1.5kg de pdt allians	3.00€
1 concombre	1.00€
1 botte de carottes ou 1 brocoli	3.00€
400g de poivrons	1.40€
1 botte de persil	1.00€
500g d'oignons jaunes	1.40€
250g d'aubergines	0.90€
Valeur du panier	15.70€

Parole de jardinier : « L'art de la pomme de terre. »

En ce moment les pommes de terre sont mûres pour la récolte et prêtes pour la conservation hivernale. La récolte est semi mécanique : arrachage mécanique du dôme de la terre pour les mettre en surface et ramassage manuel pour mettre en caisses. Par la suite, nous les mettrons en pallox dans un local frais, aéré, si possible ne dépassant pas 4 ° ce qui évite un dégermage manuel au cours de l'hiver. Lionel

Cette semaine Lionel vous propose sa recette :

« **Chutney de tomates.** »

Ingrédients : 1,2 kg de tomates ; 250 g de pommes ; 250 g d'oignons ; 150 g de raisins secs blonds ; 50 cl de vinaigre de cidre ; 350 g de cassonade ; 1 cuil. à café de moutarde à l'ancienne ; 1 cuil. à café de quatre-épices ; ½ cuil. à café de sel.

Préparation : Plonger les tomates dans de l'eau bouillante 10 secondes .Les égoutter, les peler, les épépiner et les concasser.

Dans une cocotte, faire fondre les oignons pelés et finement émincés avec 5 cl d'eau pendant 10 min. Ajouter les tomates , les pommes pelées et coupées en petits dés. Mélanger sur feu doux 5 min. Ajouter le reste des ingrédients et laisser cuire sur feu doux environ 45 min, jusqu'à ce que la préparation ait épaissie. Verser le chutney dans des pots, presque à ras bord, puis fermer. Les retourner et laisser refroidir.

Mélange quatre épices : Poivre ; cannelle ; muscade et clou de girofle.

Bon appétit !



Cette semaine Lionel vous propose sa recette :

« **Chutney de tomates.** »

Ingrédients : 1,2 kg de tomates ; 250 g de pommes ; 250 g d'oignons ; 150 g de raisins secs blonds ; 50 cl de vinaigre de cidre ; 350 g de cassonade ; 1 cuil. à café de moutarde à l'ancienne ; 1 cuil. à café de quatre-épices ; ½ cuil. à café de sel.

Préparation : Plonger les tomates dans de l'eau bouillante 10 secondes .Les égoutter, les peler, les épépiner et les concasser.

Dans une cocotte, faire fondre les oignons pelés et finement émincés avec 5 cl d'eau pendant 10 min. Ajouter les tomates , les pommes pelées et coupées en petits dés. Mélanger sur feu doux 5 min. Ajouter le reste des ingrédients et laisser cuire sur feu doux environ 45 min, jusqu'à ce que la préparation ait épaissie. Verser le chutney dans des pots, presque à ras bord, puis fermer. Les retourner et laisser refroidir.

Mélange quatre épices : Poivre ; cannelle ; muscade et clou de girofle.

Bon appétit !



