



L'écho des salades

Le panier de la semaine 40

Panier à 10.00 €

Année 2013

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
1 brocoli (500g)	1.60 €
1 épi de maïs	1.00 €
Tomates 1kg	2.50 €
Haricots verts 600g	3.60 €
Pommes de terre 500g	1.00 €
Valeur du panier	10.70 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00€
2 brocolis	3.20 €
2 épis de maïs	2.00 €
Tomates 1,2kg	3.00 €
Haricots verts 800g	4.80 €
Pommes de terre 500g	1.00 €
Valeur du panier	16.00 €

Parole de jardinier : « C'est le bouquet ! ... de persil »

Au printemps, nous avons mis en terre des plants de persil, de ciboulette et semé du cerfeuil dans un carré réservé aux aromates.

Est venue l'heure de la récolte qui est abondante. De plus comme nous coupons que ce dont nous avons besoin, le persil repousse naturellement. Après l'avoir cueilli, nous le pesons pour en faire des bouquets de 50 ou 100g.

Lucie



L'écho des salades

Le panier de la semaine 40

Panier à 10.00 €

Année 2013

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
1 brocoli	1.60 €
1 épi de maïs	1.00 €
Tomates 1kg	2.50 €
Haricots verts 600g	3.60 €
Pommes de terre 500g	1.00 €
Valeur du panier	10.70 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
2 Brocolis	3.20 €
2 épis de maïs	2.00 €
Tomates 1.2 kg	2.50 €
Haricots verts 800g	6.00 €
Pommes de terre 500g	1.00€
Valeur du panier	16.00 €

Parole de jardinier : « C'est le bouquet ! ... de persil. »

Au printemps, nous avons mis en terre des plants de persil, de ciboulette et semé du cerfeuil dans un carré réservé aux aromates.

Est venue l'heure de la récolte qui est abondante. De plus comme nous coupons que ce dont nous avons besoin, le persil repousse naturellement. Après l'avoir cueilli, nous le pesons pour en faire des bouquets de 50 ou 100g.

Lucie

Cette semaine Lucie vous explique :

« La cuisson des épis de maïs »

Préparation : 5 min • Cuisson : 12 min

Préparation : Ôter les feuilles et ébarber les épis de maïs en prenant soin de retirer tous les fils. Plonger les épis de maïs dans une marmite d'eau salée et froide.

Cuire pendant 12 à 15 mn à partir de la première ébullition.

Égoutter et laisser reposer 5 mn, pour que les épis refroidissent un peu.

Arroser de beurre fondu (ou de ketchup, pour les amateurs) ou bien laisser « nature » et servir.

Manger les « blés d'Inde » avec les doigts, en prenant garde à ne pas se brûler. Enrouler l'épi de maïs dans du papier essuie-tout pour supporter la chaleur.

Bon appétit !



Lucie au cœur du persil.

Le saviez-vous ? Le maïs est très prisé par les Québécois. Ils l'appellent le « blé d'Inde ». Ils en cultivent une cinquantaine de variétés au goût sucré qu'ils récoltent de Juillet à Octobre.

Cette semaine Lucie vous explique :

« La cuisson des épis de maïs »

Préparation : 5 min • Cuisson : 12 min

Préparation : Ôter les feuilles et ébarber les épis de maïs en prenant soin de retirer tous les fils. Plonger les épis de maïs dans une marmite d'eau salée et froide.

Cuire pendant 12 à 15 mn à partir de la première ébullition.

Égoutter et laisser reposer 5 mn, pour que les épis refroidissent un peu.

Arroser de beurre fondu (ou de ketchup, pour les amateurs) ou bien laisser « nature » et servir.

Manger les « blés d'Inde » avec les doigts, en prenant garde à ne pas se brûler. Enrouler l'épi de maïs dans du papier essuie-tout pour supporter la chaleur.

Bon appétit !



Lucie au cœur du persil.

Le saviez-vous ? Le maïs est très prisé par les Québécois. Ils l'appellent le « blé d'Inde ». Ils en cultivent une cinquantaine de variétés au goût sucré qu'ils récoltent de Juillet à Octobre.
