



L'écho des salades

Le panier de la semaine 40 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
1 brocoli	2.50 €
Tomates 1kg	2.50 €
1 kg de coco	3.00 €
3 petites aubergines	1.40 €
Ou 2 moyennes	
Valeur du panier	10.40€

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
1 brocoli	2.50 €
Tomates 1,5kg	3.25 €
1 concombre	1.00 €
2 poivrons	1.50 €
Oignons 500g	1.40 €
1kg de coco	3.00 €
4 petites aubergines ou 3 moyennes	2.10 €
Valeur du panier	15.75€

Parole du jardinier : « Tous en rangs d'oignons pour un bain de soleil ! »
 Il y a 15 jours, nous avons récolté les oignons au champ. Le tracteur avec sa « lame souleveuse » est passé 2 fois pour les déraciner. Une fois à l'air le séchage commence. Pour le favoriser, comme il faisait beau temps cette fin d'été, nous les avons tous alignés en « rangs d'oignons » sur le champ, les racines tournées vers le soleil.
 Une fois secs, nous les avons chargés dans 2 bennes en séparant les rosés des jaunes et aujourd'hui, ils sont en clayettes dans un hangar bien ventilé à l'ESAT où ils vont passer l'hiver au sec.



L'écho des salades

Le panier de la semaine 40 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
1 brocoli	2.50 €
Tomates 1kg	2.50 €
1 kg de coco	3.00 €
2 aubergines 3 petites aubergines	1.40 €
Ou 2 moyennes	
Valeur du panier	10.40€

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
1 brocoli	2.50 €
Tomates 1,5kg	3.25 €
1 concombre	1.00 €
2 poivrons	1.50 €
Oignons 500g	1.40 €
4 petites aubergines ou 3 moyennes	2.10 €
1kg de coco	3.00 €
Valeur du panier	15.75€

Parole du jardinier : « Tous en rangs d'oignons pour un bain de soleil ! »
 Il y a 15 jours, nous avons récolté les oignons au champ. Le tracteur avec sa « lame souleveuse » est passé 2 fois pour les déraciner. Une fois à l'air le séchage commence. Pour le favoriser, comme il faisait beau temps cette fin d'été, nous les avons tous alignés en « rangs d'oignons » sur le champ, les racines tournées vers le soleil.
 Une fois secs, nous les avons chargés dans 2 bennes en séparant les rosés des jaunes et aujourd'hui, ils sont en clayettes dans un hangar bien ventilé à l'ESAT où ils vont passer l'hiver au sec.

Cette semaine nous vous proposons de réaliser cette petite recette :

« Caponata d'aubergines »

Ingrédients : 400 g d'aubergines ; 2 branches de céleri ; 2 tomates bien mûres ; 1 gousse d'ail ; 50 g d'olives vertes ; 1/2 cuil. à soupe de câpres ; 40 g de pignons de pin ; 40 g de raisins secs ; 1 cuil. à soupe de sucre ; 2 cuil. à soupe de vinaigre de xérès ; huile de tournesol ; huile d'olive ; 5 à 6 feuilles de basilic ; sel et poivre.

Préparation : Laver les aubergines et les couper en dés. Laver le céleri et le découper lui aussi en dés. Ciseler les feuilles de céleri. Faire chauffer un fond de bain de friture (bien 1 à 2 cm de fond) dans une sauteuse. Y faire frire les dés d'aubergines. Les égoutter sur du papier absorbant. Saler. Frire la moitié du céleri et égoutter. Dans une poêle, faire revenir l'ail haché et le reste de céleri dans 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Dès qu'ils colorent, ajouter les tomates coupées en dés, les câpres, les olives, les pignons et les raisins. Ajouter 1/2 cuil. à soupe de sucre et laisser mijoter 10 min. Ajouter les aubergines et les feuilles de basilic ciselées. Cuire encore 10 min. Mélanger 1/2 cuil. à soupe de sucre avec le vinaigre et verser sur les légumes. Prolonger la cuisson quelques minutes et éteindre le feu. Saler et poivrer. Transvaser dans un petit saladier, laisser refroidir. Puis réserver au frigo jusqu'au moment de servir. Bon appétit !



Notre belle récolte à l'abri pour l'hiver.

Nous serons heureux de vous accueillir lors de notre « Portes ouvertes » qui a lieu le Dimanche 5 Octobre de 10 h à 18h.

Cette semaine nous vous proposons de réaliser cette petite recette :

« Caponata d'aubergines »

Ingrédients : 400 g d'aubergines ; 2 branches de céleri ; 2 tomates bien mûres ; 1 gousse d'ail ; 50 g d'olives vertes ; 1/2 cuil. à soupe de câpres ; 40 g de pignons de pin ; 40 g de raisins secs ; 1 cuil. à soupe de sucre ; 2 cuil. à soupe de vinaigre de xérès ; huile de tournesol ; huile d'olive ; 5 à 6 feuilles de basilic ; sel et poivre.

Préparation : Laver les aubergines et les couper en dés. Laver le céleri et le découper lui aussi en dés. Ciseler les feuilles de céleri. Faire chauffer un fond de bain de friture (bien 1 à 2 cm de fond) dans une sauteuse. Y faire frire les dés d'aubergines. Les égoutter sur du papier absorbant. Saler. Frire la moitié du céleri et égoutter. Dans une poêle, faire revenir l'ail haché et le reste de céleri dans 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Dès qu'ils colorent, ajouter les tomates coupées en dés, les câpres, les olives, les pignons et les raisins. Ajouter 1/2 cuil. à soupe de sucre et laisser mijoter 10 min. Ajouter les aubergines et les feuilles de basilic ciselées. Cuire encore 10 min. Mélanger 1/2 cuil. à soupe de sucre avec le vinaigre et verser sur les légumes. Prolonger la cuisson quelques minutes et éteindre le feu. Saler et poivrer. Transvaser dans un petit saladier, laisser refroidir. Puis réserver au frigo jusqu'au moment de servir. Bon appétit !



Notre belle récolte à l'abri pour l'hiver.

Nous serons heureux de vous accueillir lors de notre « Portes ouvertes » qui a lieu le Dimanche 5 Octobre de 10h à 18h.

