



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 40 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

| Légumes                                    | Prix           |
|--------------------------------------------|----------------|
| 1 salade                                   | 1.00 €         |
| Carottes 1 botte                           | 3.60 €         |
| Oignons rosés 500g                         | 1.40 €         |
| P.deterre« Désirée »<br>1kg (chair tendre) | 2.00 €         |
| Tomates rondes 1kg                         | 2.50 €         |
| 1 aubergine ou<br>1 poivron                | 0.70 €         |
|                                            |                |
| <b>Valeur du panier</b>                    | <b>11.20 €</b> |

| Légumes                                      | Prix           |
|----------------------------------------------|----------------|
| 1 salade                                     | 1.00 €         |
| Carottes 1 botte                             | 3.60 €         |
| Oignons rosés 800g                           | 2.24 €         |
| P.deterre« Désirée »<br>1,5kg (chair tendre) | 3.00 €         |
| Tomates rondes<br>1,5kg                      | 3.00 €         |
| 1 aubergine ou<br>1 poivron                  | 0.70€          |
| Tomates cerise<br>500g                       | 3.00 €         |
| <b>Valeur du panier</b>                      | <b>16.54 €</b> |

**Parole de jardinier : « Préparons l'hiver... »**

*Cette semaine, semaine de l'automne, nous avons préparé l'hiver. Nous avons planté mâche, salade, épinards, oignons blancs et blettes. Tous ces légumes sont à l'abri sous serre dans une terre enrichie par du fumier de bovins bio au printemps et commenceront à produire dans quelques semaines. En attendant nous leur donnons tous les soins dont ils ont besoin. Jean-Luc*



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 40 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

| Légumes                                     | Prix           |
|---------------------------------------------|----------------|
| 1 salade                                    | 1.00 €         |
| Carottes 1 botte                            | 3.60 €         |
| Oignons rosés 500g                          | 1.40 €         |
| P.deterre « Désirée »<br>1kg (chair tendre) | 2.00 €         |
| Tomates rondes 1kg                          | 2.50 €         |
| 1 aubergine ou<br>1 poivron                 | 0.70 €         |
|                                             |                |
| <b>Valeur du panier</b>                     | <b>11.20 €</b> |

| Légumes                                      | Prix           |
|----------------------------------------------|----------------|
| 1 salade                                     | 1.00 €         |
| Carottes 1 botte                             | 3.60 €         |
| Oignons rosés 800g                           | 2.24 €         |
| P.deterre« Désirée »<br>1,5kg (chair tendre) | 3.00 €         |
| Tomates rondes<br>1,5kg                      | 3.00 €         |
| 1 aubergine ou<br>1 poivron                  | 0.70 €         |
| Tomates cerise<br>500g                       | 3.00 €         |
| <b>Valeur du panier</b>                      | <b>16.54 €</b> |

**Parole de jardinier : « Préparons l'hiver... »**

*Cette semaine, semaine de l'automne, nous avons préparé l'hiver. Nous avons planté mâche, salade, épinards, oignons blancs et blettes. Tous ces légumes sont à l'abri sous serre dans une terre enrichie par du fumier de bovins bio au printemps et commenceront à produire dans quelques semaines. En attendant nous leur donnons tous les soins dont ils ont besoin. Jean-Luc*

Cette semaine, Jean-Luc vous propose sa recette :

« **Lasagnes d'aubergines** »

*Ingrédients* (pour 4 p) : - 4 grosses aubergines ; 8 feuilles de lasagne ; 500 g de coulis de tomate ; 1 carotte ; 1 oignon ; 25 g de beurre ; 25 g de farine ; 50 cl de bouillon (bœuf ou volaille) ; 50 g de parmesan ; 150 g de Comté ; herbes de Provence ; huile d'olive

*Préparation* : Peler les aubergines et les couper en tranches (pas trop épaisses) dans le sens de la longueur. Faire chauffer l'huile et faire griller les aubergines sur feu vif. Les déposer sur du papier absorbant.

Préparer la sauce : Faire fondre le beurre ; ajouter la farine et bien remuer. Ajouter ensuite progressivement le coulis puis le bouillon, jusqu'à consistance moyennement liquide.

Peler la carotte et la détailler en petits dés: les jeter dans la sauce tomate ainsi que l'oignon coupé finement. Ajouter poivre et herbes de Provence. Laisser cuire 30 mn sur feu très doux en remuant souvent. Dans un plat à gratin, couvrir le fond de quelques cuillerées de sauce. Recouvrir de feuilles de lasagnes (sans les faire se chevaucher) puis placer les tranches d'aubergines parallèles. Saler, poivrer, parsemer de parmesan et d'une petite poignée de Comté. Placer à nouveau feuilles de lasagne, sauce, aubergines, Comté, Parmesan. Faire 3 couches. Recouvrir le dessus du gratin de Comté. Cuire 50 min au four th 7 (210°C) et déguster. Bon appétit !



Jean-Luc et Lucie plantent la mâche.

Cette semaine, Jean-Luc vous propose sa recette :

« **Lasagnes d'aubergines** »

*Ingrédients* (pour 4 p) : - 4 grosses aubergines ; 8 feuilles de lasagne ; 500 g de coulis de tomate ; 1 carotte ; 1 oignon ; 25 g de beurre ; 25 g de farine ; 50 cl de bouillon (bœuf ou volaille) ; 50 g de parmesan ; 150 g de Comté ; herbes de Provence ; huile d'olive

*Préparation* : Peler les aubergines et les couper en tranches (pas trop épaisses) dans le sens de la longueur. Faire chauffer l'huile et faire griller les aubergines sur feu vif. Les déposer sur du papier absorbant.

Préparer la sauce : Faire fondre le beurre ; ajouter la farine et bien remuer. Ajouter ensuite progressivement le coulis puis le bouillon, jusqu'à consistance moyennement liquide.

Peler la carotte et la détailler en petits dés: les jeter dans la sauce tomate ainsi que l'oignon coupé finement. Ajouter poivre et herbes de Provence. Laisser cuire 30 mn sur feu très doux en remuant souvent. Dans un plat à gratin, couvrir le fond de quelques cuillerées de sauce. Recouvrir de feuilles de lasagnes (sans les faire se chevaucher) puis placer les tranches d'aubergines parallèles. Saler, poivrer, parsemer de parmesan et d'une petite poignée de Comté. Placer à nouveau feuilles de lasagne, sauce, aubergines, Comté, Parmesan. Faire 3 couches. Recouvrir le dessus du gratin de Comté. Cuire 50 min au four th 7 (210°C) et déguster. Bon appétit !



Jean-Luc et Lucie plantent la mâche.

