



L'écho des salades

Le panier de la semaine 43

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 chou chinois	2.20 €
Tomates cerise 400g	2.50 €
Oignons jaunes 200g	0.55 €
Poireaux 800g	2.00 €
Aubergines 300g	1.05 €
1 concombre	0.75 €
Poivrons 200g	0.35 €
250g d'épinards	1.25
Valeur du panier	10.65 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 chou chinois	2.20 €
Tomates cerise 400g	2.50 €
Oignons jaunes 300g	0.85 €
Poireaux 800g	2.00 €
Aubergines 400g	1.40 €
1 concombre	0.75 €
Poivrons 200G	0.35 €
1 botte de carottes	2.00 €
600g d'épinards	3.00
Valeur du panier	15.55€

Paroles de jardinier : « **Dans la famille cucurbitacées, je voudrais....** »

Dans la famille des cucurbitacées il existe différentes espèces : -

- les *melons* tout ronds,
- les *concombres* qui n'aiment pas l'ombre,
- les *courges* qui ne sont pas toutes rouges (environ 600 espèces)

Les courgettes, potirons, courges musquées, pâtissons, coloquintes... font partie de cette dernière famille.

Les coloquintes font souvent les poires et les originales. Elles sont décoratives mais généralement non comestibles.

Afin que les croisements ne se fassent pas entre ces différentes espèces, les maraîchers recouvrent de voiles leurs cultures.

Ainsi les cartes ne sont pas mélangées.



L'écho des salades

Le panier de la semaine 43

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 chou chinois	2.20 €
Tomates cerise 400g	2.50 €
Oignons jaunes 200g	0.55 €
Poireaux 800g	2.00 €
Aubergines 300g	1.05 €
1 concombre	0.75 €
Poivrons 200g	0.35 €
250g d'épinards	1.25
Valeur du panier	10.40 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 chou chinois	2.20 €
Tomates cerise 400g	2.50 €
Oignons jaunes 300g	0.85 €
Poireaux 800g	2.00 €
Aubergines 400g	1.40 €
1 concombre	0.75 €
Poivrons 200G	0.35 €
1 botte de carottes	2.00 €
600g d'épinards	3.00
Valeur du panier	15.55€

Paroles de jardinier : « **Dans la famille cucurbitacées, je voudrais....** »

Dans la famille des cucurbitacées il existe différentes espèces : -

- les *melons* tout ronds,
- les *concombres* qui n'aiment pas l'ombre,
- les *courges* qui ne sont pas toutes rouges (environ 600 espèces)

Les courgettes, potirons, courges musquées, pâtissons, coloquintes... font partie de cette dernière famille.

Les coloquintes font souvent les poires et les originales. Elles sont décoratives mais généralement non comestibles.

Afin que les croisements ne se fassent pas entre ces différentes espèces, les maraîchers recouvrent de voiles leurs cultures.

Ainsi les cartes ne sont pas mélangées.

Cette semaine, nous vous proposons la recette :

« Chou chinois au gingembre »

Ingrédients : 1 chou chinois (Bilko) ; 1 gousse d'ail ; 1 petit oignon ; 1 cuil. à soupe de gingembre frais ; 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 1 cuil. à café de sauce soja ; 1 petit verre d'eau ; sel et poivre du moulin.

Préparation : Peler et émincer l'ail et l'oignon. Verser l'huile d'olive dans une sauteuse et les faire revenir à feu doux pendant 15mn.

Laver le bilko. Séparer les tiges des feuilles. Couper les tiges en tronçons de 1 cm et les feuilles en morceaux. Peler et émincer le gingembre.

Mettre les tiges tranchées dans la sauteuse, ainsi que le gingembre et l'eau Saler et poivrer. Laisser mijoter pendant 15mn.

Augmenter le feu et ajouter les feuilles. Faire cuire pendant 5 mn en mélangeant sans arrêt.

Hors du feu, arroser avec la sauce soja et servir immédiatement.

Bon appétit !



Les coloquintes ci-dessous



Et les jolis patidoux de chez nous à l'ESAT qui se font passer pour les décoratives coloquintes.

Cette semaine, nous vous proposons la recette :

« Chou chinois au gingembre »

Ingrédients : 1 chou chinois (bilko) ; 1 gousse d'ail ; 1 petit oignon ; 1 cuil. à soupe de gingembre frais ; 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 1 cuil. à café de sauce soja ; 1 petit verre d'eau ; sel et poivre du moulin.

Préparation : Peler et émincer l'ail et l'oignon. Verser l'huile d'olive dans une sauteuse et les faire revenir à feu doux pendant 15mn.

Laver le bilko. Séparer les tiges des feuilles. Couper les tiges en tronçons de 1 cm et les feuilles en morceaux. Peler et émincer le gingembre.

Mettre les tiges tranchées dans la sauteuse, ainsi que le gingembre et l'eau Saler et poivrer. Laisser mijoter pendant 15mn.

Augmenter le feu et ajouter les feuilles. Faire cuire pendant 5 mn en mélangeant sans arrêt.

Hors du feu, arroser avec la sauce soja et servir immédiatement.

Bon appétit !



Les coloquintes ci-dessous



Et les jolis patidoux de chez nous à l'ESAT qui se font passer pour les décoratives coloquintes