



L'écho des salades

Le panier de la semaine 43 Année 2014

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
Tomates 500g	1.25 €
Oignons rosés 400g	1.12 €
Romanesco	3.00 €
Courges potimarron	3.50 €
1 scarole	2.20 €
Valeur du panier	11.07€

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Tomates 600g	1.50 €
P.de terre 1kg	2.00 €
Oignons rosés 500g	1.40€
Echalotes 300g	1.50 €
Romanesco	3.00 €
Courge potimarron	3.75
1 scarole	2.20 €
Valeur du panier	15.35€

Parole de jardinier : « Couleurs d'automne. »

Avant les gelées, nous avons mis nos courges aux abris avec l'aide de Loïc. Pendant une quinzaine de jours elles vont sécher sur des bâches qui les isolent de l'humidité du sol. Elles reviendront ensuite passer l'hiver à l'ESAT stockées dans des clayettes. Cette année notre récolte est abondante (2 planches de 10m sur 1.60) ; variée car nous avons des nouveautés dont la courge buttercup au goût prononcé de châtaigne et belle car toutes nos variétés sont bien charnues. Nous avons même une courge musquée qui atteint les 20kgs. Tout cela est un bien joli tableau coloré dont nous sommes fiers.



L'écho des salades

Le panier de la semaine 43 Année 2014

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
Tomates 500g	1.25 €
Oignons rosés 400g	1.12 €
Romanesco	3.00 €
Courges potimarron	3.50 €
1 scarole	2.20 €
Valeur du panier	11.07€

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Tomates 600g	1.50 €
P.de terre 1kg	2.00 €
Oignons rosés 500g	1.40€
Echalotes 300g	1.50 €
Romanesco	3.00 €
Courge potimarron	3.75 €
1 scarole	2.20 €
Valeur du panier	15.35€

Parole de jardinier : « Couleurs d'automne. »

Avant les gelées, nous avons mis nos courges aux abris avec l'aide de Loïc. Pendant une quinzaine de jours elles vont sécher sur des bâches qui les isolent de l'humidité du sol. Elles reviendront ensuite passer l'hiver à l'ESAT stockées dans des clayettes. Cette année notre récolte est abondante (2 planches de 10m sur 1.60) ; variée car nous avons des nouveautés dont la courge buttercup au goût prononcé de châtaigne et belle car toutes nos variétés sont bien charnues. Nous avons même une courge musquée qui atteint les 20kgs.

Tout cela est un bien joli tableau coloré dont nous sommes fiers.

Cette semaine, nous vous proposons la recette :

« Tarte au potimarron et au St Moret »

Ingrédients : 1 potimarron ; 1 oignon ; 200g de dés de jambon ; 1 pâte à tarte brisée ; 4 œufs ; 100g de fromage frais St Môret ; sel et poivre

Préparation : Faire cuire à la vapeur avec l'oignon, le potimarron pendant 30 minutes et réduire le tout en purée.

Ajouter les jaunes d'œufs et les dés de jambon et mélanger. Assaisonner. Battre les blancs d'œufs en neige, les ajouter peu à peu à la préparation. Incorporer le fromage frais St Môret.

Etaler la pâte brisée dans un moule à tarte. Verser le mélange au potimarron.

Enfourner à 160°C pendant 25 à 30 minutes. A la sortie du four, disposer une cuillère de St Morêt au centre de la tarte pour plus de gourmandise. Bon appétit !

Couleurs d'automne.....



Cette semaine, nous vous proposons la recette :

« Tarte au potimarron et au St Moret »

Ingrédients : 1 potimarron ; 1 oignon ; 200g de dés de jambon ; 1 pâte à tarte brisée ; 4 œufs ; 100g de fromage frais St Môret ; sel et poivre

Préparation : Faire cuire à la vapeur avec l'oignon, le potimarron pendant 30 minutes et réduire le tout en purée.

Ajouter les jaunes d'œufs et les dés de jambon et mélanger. Assaisonner. Battre les blancs d'œufs en neige, les ajouter peu à peu à la préparation. Incorporer le fromage frais St Môret.

Etaler la pâte brisée dans un moule à tarte. Verser le mélange au potimarron.

Enfourner à 160°C pendant 25 à 30 minutes. A la sortie du four, disposer une cuillère de St Morêt au centre de la tarte pour plus de gourmandise. Bon appétit !

Couleurs d'automne.....



