



L'écho des salades

Le panier de la semaine

Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00€
1kg de poireaux	2.50 €
500g de pomme de terre	1.00€
1.2 kg de tomates	3.00€
400 de poivrons « corno di toro »	1.40€
500g oignons rosés	1.40 €
Valeur du panier	10.30€

Légumes	Prix
2 salades	2.00€
1kg de poireaux	2.50 €
2kg de pomme de terre	4.00€
1.5 kg de tomates	3.75€
400 de poivrons « corno di toro »	1.40€
600g oignons rosés	1.50 €
Valeur du panier	15.15€

Parole du jardinier:

Cette semaine je me suis occupé du parterre d' « herbes », des bonnes et des mauvaises. J'ai enlevé les mauvaises à la binette pour que la terre soit bien propre. Ainsi les bonnes herbes, persil et ciboulette ont de la place pour pousser et le parterre est bien joli.

Tanguy



L'écho des salades

Le panier de la semaine

Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00€
1kg de poireaux	2.50 €
500g de pomme de terre	1.00€
1.2 kg de tomates	3.00€
400 de poivrons « corno di toro »	1.40€
500g oignons rosés	1.40 €
Valeur du panier	10.30€

Légumes	Prix
2 salades	2.00€
1kg de poireaux	2.50 €
2kg de pomme de terre	4.00€
1.5 kg de tomates	3.75€
400 de poivrons « corno di toro »	1.40€
600g oignons rosés	1.50 €
Valeur du panier	15.15€

Parole du jardinier:

Cette semaine je me suis occupé du parterre d' « herbes », des bonnes et des mauvaises. J'ai enlevé les mauvaises à la binette pour que la terre soit bien propre. Ainsi les bonnes herbes, persil et ciboulette ont de la place pour pousser et le parterre est bien joli.

Tanguy

Cette semaine Tanguy vous propose sa recette :

Recette chaussons de Frita

Ingrédients : 6 tomates, 4 poivrons, 2oignons, 3gousses d'ail, huile d'olive, sel, poivre, 2 pâtes feuilletées

Préparation : peler puis émincer les oignons, les faire revenir dans 3cuil à soupe d'huile d'olive dans un "fait tout". Laver les poivrons, retirer le pédoncule et les graines, couper le en petits dés. Quand les oignons sont fondus, y ajouter les poivrons. Peler les tomates en les plongeant 1 minute dans l'eau bouillante, ôter les graines, les couper en dés. Emincer l'ail, l'ajouter en même temps que les tomates aux poivrons. Saler, poivrer, laisser mijoter à couvert pendant 30 minutes. Au bout de ces trente minutes, oter le couvercle et laisse mijoter encore une trentaine de minutes (les légumes en seront meilleurs. Laisser refroidir la préparation. Pendant ce temps étaler la pâte et découper des disques de 12 cm de diamètre.

Déposer 2 cuil à soupe de la préparation au centre, replier les disques pour former des chaussons, étaler la pâte feuilletée et découper des disques d'environ 12 cm de diamètre. Déposer 2 c à s de poivrons au centre de chaque disque. Replier les disques pour former les chaussons.

Bien souder les bords en appuyant avec le dos d'une fourchette.

Déposer les chaussons sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner 20 à 25 mn à 180°C.

Servir tiède avec une salade verte



Tanguy s'occupe des « bonnes et mauvaise »herbes...

Cette semaine Tanguy vous propose sa recette :

Recette chaussons de Frita

Ingrédients : 6 tomates, 4 poivrons, 2oignons, 3gousses d'ail, huile d'olive, sel, poivre, 2 pâtes feuilletées

Préparation : peler puis émincer les oignons, les faire revenir dans 3cuil à soupe d'huile d'olive dans un "fait tout". Laver les poivrons, retirer le pédoncule et les graines, couper le en petits dés. Quand les oignons sont fondus, y ajouter les poivrons. Peler les tomates en les plongeant 1 minute dans l'eau bouillante, ôter les graines, les couper en dés. Emincer l'ail, l'ajouter en même temps que les tomates aux poivrons. Saler, poivrer, laisser mijoter à couvert pendant 30 minutes. Au bout de ces trente minutes, oter le couvercle et laisse mijoter encore une trentaine de minutes (les légumes en seront meilleurs. Laisser refroidir la préparation. Pendant ce temps étaler la pâte et découper des disques de 12 cm de diamètre.

Déposer 2 cuil à soupe de la préparation au centre, replier les disques pour former des chaussons, étaler la pâte feuilletée et découper des disques d'environ 12 cm de diamètre. Déposer 2 c à s de poivrons au centre de chaque disque. Replier les disques pour former les chaussons.

Bien souder les bords en appuyant avec le dos d'une fourchette.

Déposer les chaussons sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner 20 à 25 mn à 180°C.

Servir tiède avec une salade verte



Tanguy s'occupe des « bonnes et mauvaises »herbes...



