



## L'écho des salades

### Le panier de la semaine 44

#### Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00€
1 chou Romanesco	2.00€
800g de poireaux	2.00€
300g d'oignons	0.85€
1kg de p de terre	2.00€
500g de navets	1.25€
1 potimarron	1.50€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.60€</b>

#### Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00€
1 chou Romanesco	2.00€
1kg de poireaux	2.50€
600g d'oignons	1.70€
1.5kg de p de terre	3.00€
800g de navets	2.00€
800g de potimarron	2.00€
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.20€</b>

Paroles de jardinière : « Ce matin, j'ai cueilli... »

Nous récoltons depuis le mois de Juillet le persil que nous avons semé en Mai. Il s'étale confortablement au milieu des fleurs de soucis qui embellissent le parterre et attirent les insectes.

Des potirons complètent le tableau.

Nous avons choisi le persil plat car il est plus goûté que le persil frisé.

Nous l'avons coupé à ras fin Août et il est reparti de plus belle.

Je l'ai cueilli ce matin de bonne heure et j'en ai fait de jolis bouquets pour mettre dans les paniers.

Sandrine



## L'écho des salades

### Le panier de la semaine 44

#### Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00€
1 chou Romanesco	2.00€
800g de poireaux	2.00€
300g d'oignons	0.85€
1kg de p de terre	2.00€
500g de navets	1.25€
1 potimarron	1.50€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.60€</b>

#### Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00€
1 chou Romanesco	2.00€
1kg de poireaux	2.50€
600g d'oignons	1.70€
1.5kg de p de terre	3.00€
800g de navets	2.00€
800g de potimarron	2.00€
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.20€</b>

Paroles de jardinière : « Ce matin , j'ai cueilli... »

Nous récoltons depuis le mois de Juillet le persil que nous avons semé en Mai. Il s'étale confortablement au milieu des fleurs de soucis qui embellissent le parterre et attirent les insectes.

Des potirons complètent le tableau.

Nous avons choisi le persil plat car il est plus goûté que le persil frisé.

Nous l'avons coupé à ras fin Août et il est reparti de plus belle.

Je l'ai cueilli ce matin de bonne heure et j'en ai fait de jolis bouquets pour mettre dans les paniers.

Sandrine

Cette semaine Sandrine vous propose la recette :

« **Le VRAI taboulet Libanais** »

*Ingrédients* (pour 5 personnes) :

- 4 grosses tomates fermes ; 1 botte d'oignons verts ; 2 bottes de persil PLAT ; 1 botte de menthe fraîche ; 1 petite poignée de boulgour brun moyen (blé concassé) ; 1 citron ; 3 cuillerées d'huile d'olive ; 2 pincées de sel

*Préparation* :

Avant de commencer mettre une poignée de boulgour dans un bol d'eau pendant 15 mn et laisser ramollir. Laver et équeuter le persil, puis le couper au couteau (ou aux ciseaux si l'on préfère). Répéter l'opération avec la menthe, vous devez obtenir des feuilles d'1 cm environ. Mettre le tout dans un saladier.

Couper les oignons verts très fins, les tomates en petits dés, et mettre le tout dans le saladier. Lorsque le boulgour ne croque plus, le sortir de l'eau, et le presser entre les mains pour l'essorer. Le mettre dans le saladier avec le reste.

Assaisonnement : presser 1 citron entier et arroser le contenu du saladier. Ajouter le sel et les 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.

L'aspect du taboulé doit être brillant, pour indiquer qu'il y a suffisamment d'huile d'olive.

Bon appétit !



*Sandrine fait la cueillette du persil.*

*Le saviez-vous ?* Le persil regorge de vitamines, minéraux et carotène qui est un anti-oxydant. Riche en vitamines C elle dépasse les agrumes, kiwis, brocolis... Il faut le consommer crue pour qu'il garde toutes ses vitamines. Utilisée en infusion, il permet de lutter contre l'anémie et en cataplasmes parvient à calmer les inflammations. Apporte calme et sérénité.

Cette semaine Sandrine vous propose la recette :

« **Le VRAI taboulet Libanais** »

*Ingrédients* (pour 5 personnes) :

- 4 grosses tomates fermes ; 1 botte d'oignons verts ; 2 bottes de persil PLAT ; 1 botte de menthe fraîche ; 1 petite poignée de boulgour brun moyen (blé concassé) ; 1 citron ; 3 cuillerées d'huile d'olive ; 2 pincées de sel

*Préparation* :

Avant de commencer mettre une poignée de boulgour dans un bol d'eau pendant 15 mn et laisser ramollir. Laver et équeuter le persil, puis le couper au couteau (ou aux ciseaux si l'on préfère). Répéter l'opération avec la menthe, vous devez obtenir des feuilles d'1 cm environ. Mettre le tout dans un saladier.

Couper les oignons verts très fins, les tomates en petits dés, et mettre le tout dans le saladier. Lorsque le boulgour ne croque plus, le sortir de l'eau, et le presser entre les mains pour l'essorer. Le mettre dans le saladier avec le reste.

Assaisonnement : presser 1 citron entier et arroser le contenu du saladier. Ajouter le sel et les 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.

L'aspect du taboulé doit être brillant, pour indiquer qu'il y a suffisamment d'huile d'olive.

Bon appétit !



*Sandrine fait la cueillette du persil*

*Le saviez-vous ?* Le persil regorge de vitamines, minéraux et carotène qui est un anti-oxydant. Riche en vitamines C il dépasse les agrumes, kiwis, brocolis... Il faut le consommer crue pour qu'il garde toutes ses vitamines. Utilisée en infusion, il permet de lutter contre l'anémie et en cataplasmes parvient à calmer les inflammations. Apporte calme et sérénité.

