



L'écho des salades

Le panier de la semaine 44 Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

| Légumes | Prix |
|-------------------------|----------------|
| 1 salade | 1.00 € |
| Oignons rosés 150g | 0.45 € |
| Potimarron | 2.00 € |
| Carottes 500g | 1.25 € |
| Poireaux 500g | 1.25 € |
| Tomates 1kg | 2.50 € |
| 1 Chou-fleur | 1.80 € |
| Valeur du panier | 10.25 € |

| Légumes | Prix |
|-------------------------|----------------|
| 2 salades | 2.00 € |
| Oignons rosés 350g | 1.00 € |
| potimarron | 2.00 € |
| Carottes 1kg | 2.50 € |
| Poireaux 1kg | 2.50 € |
| Tomates 1kg | 2.50 € |
| Poivrons 300g | 1.05 € |
| 1 Chou-fleur | 1.80 € |
| Valeur du panier | 15.35 € |

Parole de jardinier : « Des fraises, toujours des fraises en Octobre. »

Grâce au beau temps, nous avons pu récolter des fraises longtemps. Jusqu'à cette semaine j'ai nettoyé les planches de cette variété de jolis fruits : la « Charlotte ». A genou sur la terre avec un pantalon ciré pour ne pas trop me salir, j'enlève les feuilles marron qui sont mortes, et les fraises pourries par l'humidité. Cette semaine nous avons cueilli les dernières fraises. Maintenant nous nettoyons le parterre en enlevant les jeunes repousses : les stolons que nous planterons ailleurs.

Mathieu



L'écho des salades

Le panier de la semaine 44 Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

| Légumes | Prix |
|-------------------------|----------------|
| 1 salade | 1.00 € |
| Oignons rosés 150g | 0.45 € |
| Potimarron | 2.00 € |
| Carottes 500g | 1.25 € |
| Poireaux 500g | 1.25 € |
| Tomates 1kg | 2.50 € |
| 1 Chou-fleur | 1.80 € |
| Valeur du panier | 10.25 € |

| Légumes | Prix |
|-------------------------|----------------|
| 2 salades | 2.00 € |
| Oignons rosés 350g | 1.00 € |
| potimarron | 2.00 € |
| Carottes 1kg | 2.50 € |
| Poireaux 1kg | 2.50 € |
| Tomates 1kg | 2.50 € |
| Poivrons 300g | 1.05 € |
| 1 Chou-fleur | 1.80 € |
| Valeur du panier | 15.35 € |

Parole de jardinier : « Des fraises, toujours des fraises en Octobre ! »

Grâce au beau temps, nous avons pu récolter des fraises longtemps. Jusqu'à cette semaine j'ai nettoyé les planches de cette variété de jolis fruits : la « Charlotte ». A genou sur la terre avec un pantalon ciré pour ne pas trop me salir, j'enlève les feuilles marron qui sont mortes, et les fraises pourries par l'humidité. Cette semaine nous avons cueilli les dernières fraises. Maintenant nous nettoyons le parterre en enlevant les jeunes repousses : les stolons que nous planterons ailleurs.

Mathieu

Cette semaine Mathieu vous propose sa recette :
« Gratin de potiron (ou potimarron) aux tomates »

Ingrédients : 1 quartier de potiron ; 6 tomates ; 100g de gruyère râpé ; $\frac{1}{2}$ cuil. à café de cumin en poudre ; huile ; sel et poivre

Préparation : Eplucher le potiron, le couper en petits cubes et les placer dans le panier d'un cuit-vapeur. Poser le panier sur une casserole adaptée remplie d'eau à moitié, couvrir et faire cuire jusqu'à ce que le potiron soit tendre. Préchauffer le four position gril. Huiler un plat à gratin. Mettre les cubes de potiron dans le plat. Saler et poivrer, les saupoudrer de cumin. Poser les tomates par dessus et parsemer de gruyère râpé.

Enfourner et faire gratiner.

Servir dès la sortie du four avec une salade verte assaisonnée à l'huile de noix. Bon appétit !



Mathieu nettoie les planches de fraises.

Cette semaine Mathieu vous propose sa recette :
« Gratin de potiron (ou potimarron) aux tomates »

Ingrédients : 1 quartier de potiron ; 6 tomates ; 100g de gruyère râpé ; $\frac{1}{2}$ cuil. à café de cumin en poudre ; huile ; sel et poivre

Préparation : Eplucher le potiron, le couper en petits cubes et les placer dans le panier d'un cuit-vapeur. Poser le panier sur une casserole adaptée remplie d'eau à moitié, couvrir et faire cuire jusqu'à ce que le potiron soit tendre. Préchauffer le four position gril. Huiler un plat à gratin. Mettre les cubes de potiron dans le plat. Saler et poivrer, les saupoudrer de cumin. Poser les tomates par dessus et parsemer de gruyère râpé.

Enfourner et faire gratiner.

Servir dès la sortie du four avec une salade verte assaisonnée à l'huile de noix. Bon appétit !



Mathieu nettoie les planches de fraises.

