



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 46 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Poireaux 1kg	2.50 €
Courges 1kg	2.50 €
1 chou romanesco	3.00 €
Aubergines 200g	0.70 €
Carottes 500g pour	1.00 €
Le prix de 400g	
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.70 €</b>

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Poireaux 1kg	2.50 €
Courges 1kg	2.50 €
1 chou romanesco	3.00 €
Mesclun	1.50 €
Aubergines 400g	1.40 €
Carottes 1.2kg pour 1kg	2.50 €
Persil 1 bouquet	1.00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.40 €</b>

**Parole de jardinier : « Coopérer c'est un plus pour tous. »**

Cette semaine, 6 membres de notre équipe est partie aider à la fin du déménagement de la biocoop (derniers cartons, envoi déchetterie, ménage... ) Pendant ce temps, l'autre partie leur prépare une belle commande avec 22 légumes différents. Nous sommes fiers de faire partie du nombre de maraichers locaux qui fournissent 90% des fruits et légumes présents sur leur étal. Le jour de l'ouverture des locaux, 15 légumes différents venaient de nos serres et de nos champs. L'équipe



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 46 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Poireaux 1kg	2.50 €
Courges 1kg	2.50 €
1 chou romanesco	3.00 €
Aubergines 200g	0.70 €
Carottes 500g pour	1.00 €
Le prix de 400g	
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.70 €</b>

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Poireaux 1kg	2.50 €
Courges 1kg	2.50 €
1 chou romanesco	3.00 €
Mesclun 100g	1.50 €
Aubergines 400g	1.40 €
Carottes 1.2kg pour 1kg	2.50 €
Persil 1 bouquet	1.00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.40 €</b>

**Parole de jardinier : « Coopérer, c'est un plus pour tous. »**

Cette semaine, 6 membres de notre équipe est partie aider à la fin du déménagement de la biocoop (derniers cartons, envoi déchetterie, ménage...). Pendant ce temps, l'autre partie leur prépare une belle commande avec 22 légumes différents. Nous sommes fiers de faire partie du nombre de maraichers locaux qui fournissent 90% des fruits et légumes présents sur leur étal. Le jour de l'ouverture des locaux, 15 légumes différents venaient de nos serres et de nos champs. L'équipe

Cette semaine, l'équipe vous propose sa recette :

« **Tian aubergines et carottes.** »

*Ingrédients:* 2 petites aubergines ; 4 petites carottes ; fromage frais mi chèvre-mi vache ; 3 feuilles de coriandre ciselées ; sel ; poivre ; 2 bonnes pincées de cumin ; 1 petite pincée de cannelle ; miel ; huile d'olive.

*Préparation:* Laver les aubergines, retirer les bouts et les couper en fines rondelles. Eplucher les carottes, les couper en fines lanières, puis couper chaque lanière en tronçons de 5/6 cm. Poser les légumes dans un plat allant au micro-ondes recouvert d'un film alimentaire percé de trous et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 5 minutes). Alternier des couches d'aubergines et de carottes dans un plat. Saler, poivrer.

Saupoudrer de coriandre, de cumin et de cannelle. Arroser d'un fin filet de miel et d'un fin filet d'huile d'olive. Faire cuire recouvert d'un papier aluminium environ 45 minutes à 200 °C en disposant quelques morceaux de fromage à mi-cuisson. Bon appétit !



Nos courges à la Biocoop, le jour de l'ouverture.

Cette semaine, l'équipe vous propose sa recette :

« **Tian aubergines et carottes.** »

*Ingrédients:* 2 petites aubergines ; 4 petites carottes ; fromage frais mi chèvre-mi vache ; 3 feuilles de coriandre ciselées ; sel ; poivre ; 2 bonnes pincées de cumin ; 1 petite pincée de cannelle ; miel ; huile d'olive.

*Préparation:* Laver les aubergines, retirer les bouts et les couper en fines rondelles. Eplucher les carottes, les couper en fines lanières, puis couper chaque lanière en tronçons de 5/6 cm. Poser les légumes dans un plat allant au micro-ondes recouvert d'un film alimentaire percé de trous et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 5 minutes). Alternier des couches d'aubergines et de carottes dans un plat. Saler, poivrer.

Saupoudrer de coriandre, de cumin et de cannelle. Arroser d'un fin filet de miel et d'un fin filet d'huile d'olive. Faire cuire recouvert d'un papier aluminium environ 45 minutes à 200 °C en disposant quelques morceaux de fromage à mi-cuisson. Bon appétit !



Nos courges à la Biocoop le jour de l'ouverture.

