

Feuille de Chou n°255

-La petite gazette réalisée par les Jardinières et Jardiniers en parcours insertion-



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°30
Du 23/07 au
29/07/2018

271 route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tél : 02 98 95 09 67 maraichersdelacoudraie-quimper@orange.fr

www.panierbiolacoudraie.org

Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Tomate	ancienne	Kg	4.50 €	0.850 kg	3.80 €	0.850 kg	3.80 €
Courgette		Kg	2.80 €	0.800 kg	2.25 €	0.800 kg	2.25 €
Ciboule		Botte	1.80 €	1 b.	1.80 €	1 b.	1.80 €
Thym		Botte	0.50 €	1 b.	0.50 €	1 b.	0.50 €
Salade		Pièce	1.20 €	1 p.	1.20 €	1 p.	1.20 €
Tomate	cerise	Bq	2.20 €			1 bq.	2.20 €
Bette		Botte	2.20 €			1 b.	2.20 €
Rhubarbe		Kg	4.00 €			0.300 kg	1.20 €
Total					9.55 €		15.15€

*La composition du Mesclun peut varier d'une fois à l'autre. Pour plus d'informations reportez vous à la Feuille de chou n° 201.



Le légume de la semaine et sa recette



Salade de courgettes crues et tomates

Personnes : 4 Préparation : 30 min Temps de repos : 25 minutes

- 1 courgette
- 1/2 oignon rouge
- 1 citron
- (facultatif, si vous aimez le vinaigré) 3 cuillères à soupe de vinaigre de xères
- sel et poivre
- 3 belles tomates
- 100 gr de feta
- 5-6 cas d'huile d'olive

1. Lavez vos légumes Épluchez l'oignon rouge.
2. Coupez les courgettes en petits dés. Égrenez vos tomates et coupez-les également en petits dés. Émincez l'oignon. Mettez le tout dans un saladier
3. Coupez également la feta en petits dés et ajoutez-les aux légumes.
4. Ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez un coup.
5. Réservez au frais jusqu'au service.

Servez tel quel, ou alors accompagnée de quelques feuilles de salade verte.

Note: Si vous appréciez, vous pouvez toujours ajouter des olives noires coupées en rondelle

Et pour la décoration, fleurs de bourraches et pétales de soucis par exemple.