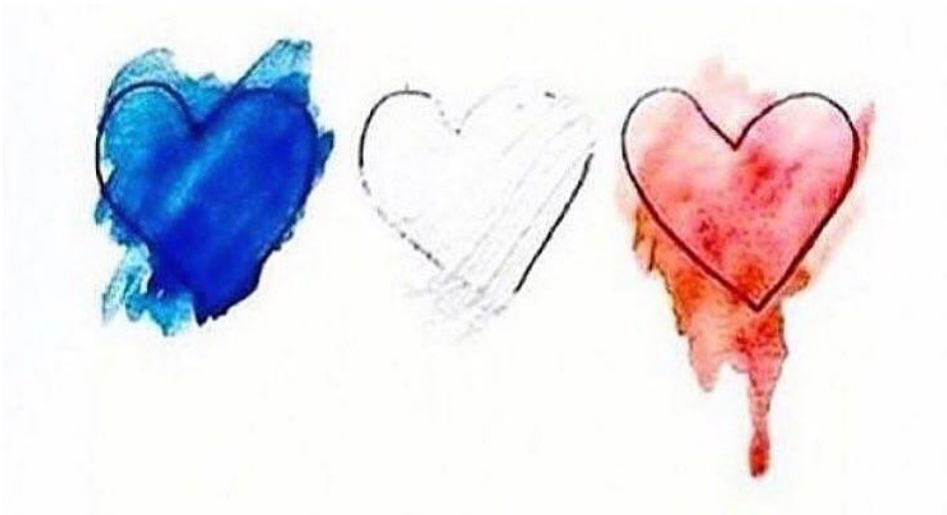




La feuille de chou



20-07-2016



Les Potagers du Télégraphe 10, Chemin du Larris - av. du 8 Mai 1945 - 91150 Etampes - Tél : 01 69 16 11 11
contact@lpdt91.fr - www.pole91.fr - www.lpdt91.fr



Vos recettes de la semaine

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

4 grosses tomates mûres
80 g de feuilles de coriandre,
ciselées grossièrement
1 oignon haché
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
(de bonne qualité)
1 cuillère à soupe de vinaigre
balsamique
1 cuillère à café de sel
Poivre noir du moulin



Salade de tomates à la coriandre

Préparation de la recette :

Disposer puis bien mélanger dans un grand bol l'oignon haché, le sel, l'huile d'olive et le vinaigre.
Trancher les tomates, sans les peler.

Présentation :

Disposer les tranches de tomates sur un grand plat légèrement creux. Poivrer.
Napper avec la vinaigrette puis parsemer de coriandre ciselée.

Source: www.epicurien.be

Salade d'aubergines grillées au balsamique, tomates confites et feta

Préparation de la recette :

Rincez les tomates cerise, coupez-les en 2 et pressez-les légèrement avec les doigts pour retirer les graines.

Disposez-les sur la plaque du four recouverte de papier cuisson, saupoudrez de sucre et enfournez à 200°C pendant 30 minutes. Réservez.

Rincez l'aubergine et coupez-la en tranches d'1/2 cm.

Faites chauffer une poêle-grill avec un peu d'huile d'olive, et faites-y griller les tranches d'aubergines 2 ou 3 minutes de chaque côté, en les poivrant et en les aspergeant de quelques gouttes de vinaigre balsamique. Réservez.

Disposez les feuilles de salade sur les assiettes, ajoutez les tranches d'aubergines, les tomates cerise confites et les dés de feta. Poivrez et ajoutez quelques gouttes d'huile d'olive au citron si vous aimez...

Source : www.750g.com

Temps de préparation : 10 mn

Ingrédients (pour 2 personnes) :

1 aubergine
Une dizaine de tomates cerise
De la salade (au choix)
De la feta marinée en dés
Du vinaigre balsamique
De l'huile d'olive
Du sucre fin
Poivre noir
Huile d'olive au citron (pas indispensable)



Vous souhaitez partager vos recettes ?

N'hésitez pas à nous les déposer à l'accueil panier ou par mail : contact@lpdt91.fr

Vos légumes de la semaine

(sous réserve de récolte)



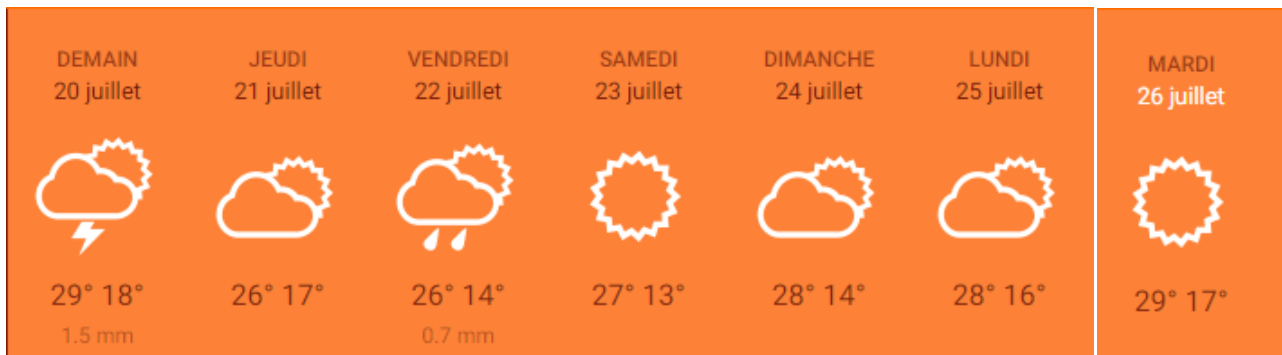
Paniers simples : 500 g de courgettes, 1 botte de radis, 1 kg de concombres, 500 g de carottes, 2 laitues et 300 g d'échalotes.

Paniers doubles : 1 kg d'aubergines, 1 kg de poivrons, 1 kg de tomates, 500 g de courgettes, 1 botte de radis, 1 kg de concombres, 2 laitues et 300 g d'échalotes.

Les potins du Télégraphe

Météo de la semaine

via www.tameteo.com



Nous recherchons de nouveaux adhérents, alors n'hésitez pas à en parler à votre entourage.

Nom et prénom du parrain :



**Chantiers
d'insertion**

Bulletin d'Adhésion



Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Tél. fixe : _____

Portable : _____ E-mail : _____

Adhésion à l'association : 15 euros par an.

Formule choisie : 46 paniers doubles : 598€ / an

46 paniers simples : 299€ / an

Offre découverte : 23 paniers doubles : 299€ / 6 mois

23 paniers simples : 149,50€ / 6 mois

Distribution : Étampes Itteville Autre, à préciser _____

Règlement : par chèque

Fait à _____ le _____ Signature : _____

Chemin du Loris
91150 ÉTAMPES
Tél 01 69 16 11 11
Fax 01 69 16 11 10
www.jpdt91.fr

**LES POTAGERS
du télégraphe**

Association loi 1901
SIRET 498 644 368 000 17
Code APE 0113Z

Pour chaque parrainage 1 panier offert.