

### Contenu du panier

- Salade
- Tomates
- Courgettes
- Poivrons
- Concombre

**Paniers de plus de 1 part: aubergines**

# Kig ha legumaj

**Paniers de la semaine 37 (du 8 au 14 septembre 2008)**

**Sur commande uniquement :**

**Haricots « Coco » BIO de Cléder : 4,25 euros le kilo**

**Haricots verts BIO de Cléder : 6,00 euros le kilo**

**Les commandes doivent être passées avant le mardi midi**

Les prix des fruits et légumes ont augmenté respectivement de 18% et 11% en moyenne en un an (avec un pic de + 86% pour les haricots verts). On peut regretter de ne pas avoir de chiffres spécifiques à l'agriculture BIO, mais l'Insee ne fait apparemment pas la différence entre les deux.

Pour sa troisième année d'existence, le panier « Kig ha legumaj » lui, ne change **ni de prix, ni de poids** et cela grâce aux producteurs avec lesquels je travaille : Loïc et Jean Luc de Carantec, Loïc de ST Pol, Stéphane de Cléder, Sébastien de ST Vougay, Jean Yves de St Pol, Rudy et Stéphane de Ploudaniel et bien d'autres encore. Ils ont choisi de ne pas en profiter quand les cours montent et de ne pas se lamenter quand ils baissent. Leurs prix ne tiennent compte que de leurs frais et de la juste rémunération de leur travail et n'ont que très peu variés depuis trois ans.

### Fondant de courgettes et poivrons

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 2 : 500 gr de courgettes, 1 poivron, 1/2 oignon, 1 ou 2 gousses d'ail, 5 cl de vin blanc sec, 100 gr de chorizo doux en tranches fines, sel et poivre.

- Laver et les légumes sans les éplucher. Râper les courgettes avec une grosse grille. Couper les poivrons en lanières.

- Peler et hacher finement l'oignon et l'ail. Les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

- Ajouter les poivrons et les faire cuire environ 5 minutes.

- Ajouter ensuite les courgettes. Verser le vin blanc, saler et poivrer. Couvrir avec les tranches de chorizo. Cuire 20 minutes à feu doux à couvert en surveillant pour éviter que le vin soit totalement évaporé.

-

### Burger de sardine et concombre

( ceci est une très vieille recette de Douarnenez, aussi prononcez « burgé » et pas « beurgueur »)

par personne: 1 pain burger, 1/2 boîte de sardine à l'huile, 2 à 3 filets d'anchois, 2 cornichons, 1/2 oignon, jus de citron, un bout de 7 à 8 cm de concombre, poivre et coriandre.

- égoutter les sardines et enlever les arêtes

- râper cornichons et oignon

- écraser les sardines et les filets d'anchois (si vous n'avez pas d'anchois, pensez à saler) avec un peu de jus de citron, de poivre et de coriandre ciselée (ou persil). Bien mélanger le tout.

- Couper en deux dans le sens de la longueur le concombre non épluché, enlever les pépins à l'aide d'une petite cuillère et émincer.

- Taoster les pains burger, tartiner avec la préparation à la sardine, rajouter les tranches de concombre.

Ceux qui sont de l'île de Groix peuvent mettre du thon à la place des sardines, on leur en voudra pas ! (mais c'est meilleur avec les sardines)