



L'écho des salades

Le panier de la semaine 17 Année 2016

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.10 €
P.de terre nlls « Duc » 500g	3.00 €
1 botte d'ail vert	2.30 €
Courge « shiatsu » 1kg	2.50 €
Mélange wok 0,8kg	2.40 €
Valeur du panier	11.30 €

Légumes	Prix
2 salades	2.20 €
P.de terre nlls « Duc » 800g	4.80 €
1 botte d'ail vert	2.30 €
Courge « shiatsu » 1,5kg	3.75 €
Mélange wok 1kg	3.00 €
Valeur du panier	16.05 €

Parole de jardinier : « Comment faire ses semis. »

Depuis plusieurs mois je m'occupe des semis en plaques. Voici comment je procède : Je prends la plaque alvéolée de 240 trous, je la remplis de terreau bio que je tasse légèrement. A l'aide de mon doigt je fais les trous pour y poser les graines soit 2 pour les petits pois soit une seule pour les autres variétés de légumes (épinards) ou d'aromatiques (basilic, persil, ciboulette...). Je les recouvre d'un fin film de terreau. J'arrose un peu. Pour finir, j'identifie la plaque avec un mini panneau plastique puis l'emmène dans un local chauffé. Je viens régulièrement arroser ces semis. Jean-Marie



L'écho des salades

Le panier de la semaine 17

Année 2016

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.10 €
P.de terre nlls « Duc » 500g	3.00 €
1 botte d'ail vert	2.30 €
Courge « shiatsu » 1kg	2.50 €
Mélange wok 0,8kg	2.40 €
Valeur du panier	11.30 €

Légumes	Prix
2 salades	2.20 €
P. de terre nlls « Duc » 800g	4.80 €
1 botte d'ail vert	2.30 €
Courge « shiatsu » 1,5kg	3.75 €
Mélange wok 1kg	3.00 €
Valeur du panier	16.05 €

Parole de jardinier : « Comment faire ses semis. »

Depuis plusieurs mois je m'occupe des semis en plaques. Voici comment je procède : Je prends la plaque alvéolée de 240 trous, je la remplis de terreau bio que je tasse légèrement. A l'aide de mon doigt je fais les trous pour y poser les graines soit 2 pour les petits pois soit une seule pour les autres variétés de légumes (épinards) ou d'aromatiques (basilic, persil, ciboulette...). Je les recouvre d'un fin film de terreau. J'arrose un peu. Pour finir, j'identifie la plaque avec un mini panneau plastique puis l'emmène dans un local chauffé. Je viens régulièrement arroser ces semis. Jean-Marie

Cette semaine, Jean- Marie vous propose sa recette :

« Tarte courge aux oignons caramélisés. »

Ingrédients (pour 4 pers) :- 1 pâte feuilletée ; 600 g de courge précuite ; 25 cl de crème ou de fromage blanc ; 2 œufs ; une poignée de lardons fumés ; 1 gros oignon ; 1 petite c à s de sucre roux ; 1 c à s de vinaigre balsamique ; sel, poivre

Préparation : Préchauffer le four sur thermostat 5-6 (200°C). Placer la pâte dans un moule à tarte. Après avoir précuit la courge réduire le légume en purée. Dans un saladier, mélanger les deux jaunes d'œufs avec la crème. Incorporer la purée de courge. Batre les blancs d'œufs en neige puis les ajouter à la préparation. Placer les lardons sur la pâte puis verser dessus le flan. Mettre au four pour environ 35 min. Pendant la cuisson, préparer les oignons caramélisés : les émincer puis les faire revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive. Lorsqu'ils ont bruni, les saupoudrer de sucre puis ajouter le vinaigre. Mettre 2 min à feu vif puis baisser le feu et laisser mijoter encore 10 min.

Sortir la tarte du four puis disposer les oignons caramélisés et servir.

Bon appétit !



Jean Marie le « pro » des semis.

Cette semaine, Jean- Marie vous propose sa recette :

« Tarte courge aux oignons caramélisés. »

Ingrédients (pour 4 pers) :- 1 pâte feuilletée ; 600 g de courge précuite ; 25 cl de crème ou de fromage blanc ; 2 œufs ; une poignée de lardons fumés ; 1 gros oignon ; 1 petite c à s de sucre roux ; 1 c à s de vinaigre balsamique ; sel, poivre

Préparation : Préchauffer le four sur thermostat 5-6 (200°C). Placer la pâte dans un moule à tarte. Après avoir précuit la courge réduire le légume en purée. Dans un saladier, mélanger les deux jaunes d'œufs avec la crème. Incorporer la purée de courge. Batre les blancs d'œufs en neige puis les ajouter à la préparation. Placer les lardons sur la pâte puis verser dessus le flan. Mettre au four pour environ 35 min. Pendant la cuisson, préparer les oignons caramélisés : les émincer puis les faire revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive. Lorsqu'ils ont bruni, les saupoudrer de sucre puis ajouter le vinaigre. Mettre 2 min à feu vif puis baisser le feu et laisser mijoter encore 10 min.

Sortir la tarte du four puis disposer les oignons caramélisés et servir.

Bon appétit !



Jean-Marie le « pro » des semis.