



L'écho des salades

Le panier de la semaine 4 Année 2016

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
200g de mâche	2.10 €
500g de blettes	1.10 €
1kg de pomme de terre désirée	2€
500g de betteraves crapaudines	1 €
1kg de poireaux	2.90€
400g de navets à collet violet	1.00€
Valeur du panier	10,10 €

Légumes	Prix
200g de mâche	2.10 €
1kg de blettes	2.20€
1.5 kg de pomme de terre désirée	3 €
500g de betteraves crapaudines	1 €
1.2kg de poireaux	3.48€
1kg de carottes	2.5 €
400g de navets	1.00 €
Valeur du panier	15,28 €

Parole de jardinier

« les petits pois »

Fin décembre nous avons semé en plaques alvéolées des graines de petits pois. Ces plaques sont munies de trous de 2cm sur 2cm qui sont assez profondes pour pouvoir recueillir une ou plusieurs graines qui vont germer. Ces plaques sont restées 1 ou 2 semaines au chaud en sous-traitances pour germer puis nous les avons planté autour d'un filet central. Celui-ci va les aider à pousser en hauteur. Nous espérons pouvoir les récolter bientôt. Lucie



L'écho des salades

Le panier de la semaine 4 Année 2016

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
200g de mâche	12.10€
500g de blettes	1.10 €
1kg de pomme de terre désirée	2 €
500g de betteraves crapaudines	1 €
1kg de poireaux	2.90€
400g de navet à collet violet	1€
Valeur du panier	10.10 €

Légumes	Prix
200g de mâche	2.10 €
1kg de blettes	2.20€
1.5 kg de pomme de terre désirée	3 €
500g de betteraves crapaudines	1 €
1.2kg de poireaux	3.48€
1kg de carottes	2.5 €
400g de navets	1.00 €
Valeur du panier	15,28 €

Parole de jardinier

« les petits pois »

Fin décembre nous avons semé en plaques alvéolées des graines de petits pois. Ces plaques sont munies de trous de 2cm sur 2cm qui sont assez profondes pour pouvoir recueillir 1 ou plusieurs graines qui vont germer. Ces plaques sont restées 1 ou 2 semaines au chaud en sous-traitance pour germer puis nous les avons planté autour d'un filet central. Celui-ci va les aider à pousser en hauteur. Nous espérons pouvoir les récolter bientôt. Lucie

Cette semaine nous vous proposons de réaliser cette petite recette

Ingrédients :

- 600 g de petits pois
- 1 carotte
- 1 oignon
- allumettes de lardons (100g)
- 1/2 cuil à café de persil
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre
- 1/2 cube de bouillon de bœuf

Préparation de la recette :

Mettre de l'eau à chauffer avec le 1/2 cube de bouillon de bœuf.

Lorsque l'eau est à ébullition, y plonger les petits pois et la carotte (préalablement coupée en fines rondelles) et laisser cuire 10 minutes.

Pendant ce temps, faire rissoler les allumettes de lardons et les oignons émincés.

Réserver un verre à moutarde de jus de cuisson des petits pois et carotte, puis égoutter.

Verser les petits pois et la carotte dans la préparation lardons/oignon.

Rajouter la gousse d'ail entière ainsi qu'une 1/2 cuillère à café de persil. Saler, poivrer. Verser le verre de bouillon.

Laisser cuire à petit feu pendant 20 min. Servir chaud.



nos petits pois !!

Cette semaine nous vous proposons de réaliser cette petite recette

Ingrédients :

- 600 g de petits pois
- 1 carotte
- 1 oignon
- allumettes de lardons (100g)
- 1/2 cuil à café de persil
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre
- 1/2 cube de bouillon de bœuf

Préparation de la recette :

Mettre de l'eau à chauffer avec le 1/2 cube de bouillon de bœuf.

Lorsque l'eau est à ébullition, y plonger les petits pois et la carotte (préalablement coupée en fines rondelles) et laisser cuire 10 minutes.

Pendant ce temps, faire rissoler les allumettes de lardons et les oignons émincés.

Réserver un verre à moutarde de jus de cuisson des petits pois et carotte, puis égoutter.

Verser les petits pois et la carotte dans la préparation lardons/oignon.

Rajouter la gousse d'ail entière ainsi qu'une 1/2 cuillère à café de persil. Saler, poivrer. Verser le verre de bouillon.

Laisser cuire à petit feu pendant 20 min. Servir chaud.



nos petits pois !!