



L'écho des salades

Le panier de la semaine 6 Année 2016

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
200g de mesclun	2.60 €
1 salade	1 €
600 g de poireaux	1.74€
400 g d'oignons	1.12 €
1kg de pomme de terre Désirée	2.00€
500g de choux de Bruxelles	2.25€
Valeur du panier	10,71 €

Légumes	Prix
300g de mesclun	3.90 €
1 salade	1€
1 kg de poireaux	2.80 €
600g d'oignons	1.68 €
1.5 kg de pomme de terre Désirée	3 €
800 g de choux de Bruxelles	3.60 €
Valeur du panier	15,98 €

Parole de jardinier

« les poireaux »

les poireaux sont récoltés au champ à l'aide d'une fourche bêche. Ils sont stockés dans un pallox. Puis Loic les charge avec son tracteur pour les amener à l'ESAT. Là, ils sont épluchés et lavés après la coupe des racines. Ils sont taillés à une longueur voulue pour pouvoir les conditionner en cageots. Ces poireaux sont destinés aux paniers mais aussi à la BIOCOOP, la vente directe et au marché.

Mickael et Stéphane



L'écho des salades

Le panier de la semaine 6 Année 2016

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
200g de mesclun	2.60
1 salade	1 €
600 g de poireaux	1.74 €
400 g d'oignons	1.12 €
1kg de pomme de terre Désirée	2€
500 g de choux de Bruxelles	2.25€
Valeur du panier	10.71 €

Légumes	Prix
300g de mesclun	3.90 €
1 salade	1 €
1kg de poireaux	2.80 €
600g d'oignons	1.68 €
1.5kg de pomme de terre Désirée	3 €
800 g de choux de Bruxelles	3.60 €
Valeur du panier	15.98 €

Parole de jardinier « les poireaux »

les poireaux sont récoltés au champ à l'aide d'une fourche bêche. Ils sont stockés dans un pallox. Puis Loic les charge avec son tracteur pour les amener à l'ESAT. Là, ils sont épluchés et lavés après la coupe des racines. Ils sont taillés à une longueur voulue pour pouvoir les conditionner en cageots. Ces poireaux sont destinés aux paniers mais aussi à la BIOCOOP, la vente directe et au marché.

Mickael et Stéphane

Cette semaine nous vous proposons de réaliser cette petite recette
Fondue aux poireaux

Ingrédients (pour 4 personnes) :- 600 g de blancs de poireaux

- 30 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- sel, poivre du moulin

Préparation de la recette :

Coupez-les poireaux en deux et recoupez-les en tronçons. Lavez soigneusement. Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez les poireaux, mélangez, couvrez et faites cuire à feu très doux pendant 25 mn environ, en remuant de temps en temps.

Après 25 mn de cuisson, ajoutez le jus de citron, la moutarde et la crème aux poireaux, salez légèrement, poivrez et mélangez bien.

Couvrez et laissez cuire encore 10 mn à feu doux.

Remarques :

Vous pouvez servir cette fondue de poireaux avec du poisson grillé, au court-bouillon ou à la vapeur, ou encore avec de la viande blanche. Ne laissez pas bouillir la sauce à la moutarde, vous éviterez ainsi la formation de petits grains désagréables. Vous pouvez aussi fourrer des crêpes salées avec cette fondue.



Cette semaine nous vous proposons de réaliser cette petite recette
Fondue aux poireaux :

Ingrédients (pour 4 personnes) :- 600 g de blancs de poireaux

- 30 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- sel, poivre du moulin

Préparation de la recette :

Coupez-les poireaux en deux et recoupez-les en tronçons. Lavez soigneusement. Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez les poireaux, mélangez, couvrez et faites cuire à feu très doux pendant 25 mn environ, en remuant de temps en temps.

Après 25 mn de cuisson, ajoutez le jus de citron, la moutarde et la crème aux poireaux, salez légèrement, poivrez et mélangez bien.

Couvrez et laissez cuire encore 10 mn à feu doux.

Remarques :

Vous pouvez servir cette fondue de poireaux avec du poisson grillé, au court-bouillon ou à la vapeur, ou encore avec de la viande blanche. Ne laissez pas bouillir la sauce à la moutarde, vous éviterez ainsi la formation de petits grains désagréables. Vous pouvez aussi fourrer des crêpes salées avec cette fondue.



