



## Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

### Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
Radis 1 botte	1.50€
120 g d'aillets	1.30€
400 g d'oignons jaunes	€
500g de pdt nouvelles	3.00€
1 chou-fleur	2.20€
500g de petits pois	2.60€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.60 €</b>



### Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
Radis 1 botte	1.50€
120g d'aillets	1.30€
500g d'oignons jaunes	1.45€
600g de pdt nouvelles	3.60€
1 chou-fleur	2.20€
1kg petits pois	5.20€
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.25€</b>



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

# L'ECHO DES SALADES

## ANNEE 2016

### PAROLE DE JARDINIER

*De retour en stage à l'atelier maraichage que de nouvelles plantations et semis ! et vive les aromatiques ...*

*Basilic, coriandre, persil plat et persil frisé semés dans des alvéoles sont ensuite à replanter en godet, certaines plus avancés sont à mettre en terre... Ils viendront agrémentés vos paniers dans les prochaines semaines !*

*Soupe et sarriette bouturées l'an dernier seront-elles aussi mises en ventes par exemple comme samedi 23 avril 2016 lors du marché du jardinier à la Biocoop Lunesol de Paimpol ou Pascal Yves et deux ouvriers maraichers Patrice et Jean Marie ont eu le plaisir de participer !*



SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

## RECETTE DE LA SEMAINE



Cette semaine Jessica vous propose sa recette simple et rapide

### « TOURTE AUX LEGUMES »

#### Ingrédients :

- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 125 g de lardons
- 200 de petits pois
- 200 g de pomme de terre
- 1 oignon jaune
- 1 aillet
- 2 œufs entiers + 1 jaune
- 20 cl de lait
- sel et poivre
- Noix de muscade (2 pincée)



#### Préparation :

Laver et éplucher les pommes de terres les couper en dés, ensuite écosses les petits pois couper en mettre à cuire dans de l'eau froide (surveiller la cuisson)

Egoutter les pommes de terre et petits pois et garder le bouillon pour un autre usage (soupe)

Mettre un fond huile d'olive (ou autre selon goût) dans une poêle et faire dorer les lardons et oignons jaune coupés ainsi que l'aillet

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).

Fouetter les œufs, y ajouter le lait, saler, poivrer, puis incorporer les légumes + lardons

Piquer les deux pâtes puis étaler une des deux dans le moule en laissant les bords dépasser. Verser la garniture en l'étalant bien. Poser par-dessus le deuxième disque de pâte en rabattant et pressant bien les bords.

Battre son jaune d'œuf et badigeonner la pâte. Penser à faire des petits trous au couteaux pour laisser évacuer la vapeur.

Enfourner pour 40 minutes de cuisson.



BON APPÉTIT !!!



## BIO ET BON POUR BEBE ...

### *Purée de chou-fleur pomme de terre*

#### INGREDIENTS

- 80g de pomme de terre
- 80g de chou-fleur
- Origan
- Thym
- Persil
- 1 cuillère à café d'un mélange d'huiles
- 1 cuillère à café de crème fraîche

#### PRÉPARATION

Lavez et coupez les fleurettes de chou-fleur

Lavez, épluchez et coupez la pomme de terre

Faites cuire le tout à la vapeur avec l'origan et le thym

Quand les morceaux sont bien tendres, écrasez-les à la fourchette et ajoutez le mélange d'huiles et la crème

Disposez le tout dans la coupelle de bébé et mettez un brin de persil pour décorer

## INFO DE LA SEMAINE