

INFORMATIONS :

VENTE DE LÉGUMES

Le mercredi 5 juillet nous serons présents a l'IME de Minihy Tréguier, Rue Angela duval 22220 Minihy Tréguier, pour une vente de légumes !

Venez nombreuses et nombreux nous rendre visite 😊



l'écho des salades

Parole de jardinier 🧑🌾 🧑🌾



Plusieurs de nos clients nous demandent quand arrivent les tomates .Elles terminent de se faire belles (rouges) avant d'arriver ...une question de jours, compte tenu du beau temps qui se maintient .en attendant, nous participons activement à leur bon développement : enroulage (et parfois clipsage) pour les maintenir droite, égourmandage pour garder la sève pour la production de tomates et effeuillage au pieds pour favoriser la circulation de l'air et freiner ainsi le développement de maladies dues aux champignons microscopiques.

Gwenolée



La composition de votre panier :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Laitue 1 pièce	1.10
Pois 500gr	3.50
Oignons 1 botte	2.50
Carotte 1 botte	3.50
Pommes de terre nouvelles 400gr	1.80
Valeur du panier	12.40€

Notre composition de légumes est susceptible d'être modifiée en fonction de nos récoltes ...

merci de votre compréhension

Panier solidaire à 8 €

LEGUMES	Tarifs en €
Pois 400 gr	1.80
Oignons rouges 1 botte	2.50
Carotte 1 botte	3.50
Laitue 1 pièce	1.10
Valeur du panier	8.90€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Concombre épineux 1 pièce	1.10
Laitue 1 pièce	1.10
Carottes 1 botte	3.50
Oignons bottes 1 botte	2.50
Pois 500gr	3.50
Pommes de terre nouvelles 700gr	3.15
Valeur du panier	14.82€

RECETTE DE LA SEMAINE



RISOTTO AU LIEU JAUNE ET AUX PETITS POIS

INGRÉDIENTS

- 400g Lieu jaune
- 180g Riz à grain rond
- 1 Oignon
- 10cl Vin blanc
- 1 Cube de bouillon de volaille
- 100g Petits pois écossés
- 100g Parmesan râpé
- 1 Citron
- 4 pincées Graines germées
- 1 pincée Safran
- 1 Filet d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

PRÉPARATION

Pelez l'oignon puis émincez-le finement.

Dans une cocotte, faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Faites-y fondre l'oignon 5 min. Versez le riz, remuez 2 min puis versez le vin blanc et faites-le s'évaporer à feu vif.

Salez et poivrez, puis versez 2 louches de bouillon sur le riz et ajoutez le safran. Remuez et laissez le riz absorber le bouillon à feu moyen. Versez une autre louche de bouillon, procédez ainsi durant 18 min en ajoutant les petits-pois environ 10 min avant la fin de la cuisson. Une fois le risotto cuit, réservez-le au chaud.

Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et faites-y cuire le lieu jaune détaillé en 8 morceaux de taille équivalente, environ 3 à 4 min par face. Salez et poivrez.

Au moment de servir, mélangez le risotto avec le parmesan râpé puis servez sans attendre, surmonté des morceaux de lieu jaune, de graines germées et du citron en quartiers.

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN

TEMPS DE CUISSON : 30M

TEMPS TOTAL : 50MN