



# L'Écho des salades

## Parole de jardinier

Cette semaine Kyllian, Mathieu, Frédéric et Valentin ont planté l'ail sur les planches

L'ail est planté, le caïeu (ou la gousse) la tête pointue vers le haut !

Au printemps, les aillets (ou jeunes plants) seront obtenus en arrachant la plante avant la formation du bulbe, délicieux à la croque au sel ou hachés dans les salades, les fromages blancs...

Les feuilles seront consommables également : coupées comme la ciboulette, pour parfumer les salades et omelettes.



composition de votre panier semaine «46» :

**Panier à 8€**

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,1 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,20 €
0,5 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,10 €
0,4 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	1,40 €
1 ×	CHOU ROMANESCO	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
0,25 ×	COTES DE BLETTES Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	1,00 €
				<b>8,00 €</b>

**Panier à 15€**

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,2 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	2,40 €
1 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	3,50 €
1 ×	CHOU ROMANESCO	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
0,5 ×	COTES DE BLETTES Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	2,00 €
1 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
0,5 ×	OIGNON ROSE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,35 €	1,68 €
				<b>15,08 €</b>

**Panier à 10€**

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,1 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,20 €
0,6 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	2,10 €
1 ×	CHOU ROMANESCO	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
0,5 ×	COTES DE BLETTES Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	2,00 €
0,7 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,54 €
				<b>10,14 €</b>



.... Besoin d'une idée de recette ? .....  
[nos-produits](#)

<https://esatco.cocagnebio.fr/cuisiner>



## CÔTES DE BLETTES GRATINÉES

### INGRÉDIENTS

- 460gr de tiges de blettes
- 3 c-à-s de crème fraîche épaisse
- 2 gros œufs
- Gruyère râpé
- 1 c-à-s d'herbes de Provence
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

Préchauffer four à 210°

Eplucher, laver et couper les tiges de blettes

Cuire dans de l'eau salée 15 mn  
Passer dans une passoire.

Dans un saladier, mélanger crème fraîche,  
œufs, sel, poivre.

Mettre dans un plat à gratin beurré, verser  
dessus les côtes de blettes et les herbes de  
Provence.

Parsemer de gruyère râpé.

Cuire au four 20 mn à 200°.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN  
TEMPS DE CUISSON : 35MN  
TEMPS TOTAL : 50MN