

INFORMATIONS

Message à nos abonnés paniers :

**Merci de nous ramener
les cageots bois avec
lesquels nous faisons vos
paniers.**

**Ils nous sont très utiles ...
nous vous en
remercions d'avance. 😊**

L'Echo des Salades



Parole de jardinier

Suite à la tempête Ciaran nous avons eu des dégâts au niveaux de 3 serres.

Dans l'une nous avons semé des carottes. Et pour protéger du froid et de la mouche , nous avons disposés sur ce semis un filet protecteur.

Or, comme cette serre abimée n' a plu de bâche, nous avons dû rehausser le filet avec des arceaux afin que la pluie ne le colle pas au sol et altère la levée des graines.

Pour d'autres légumes, dont nous avons reçu les plants quelques semaines plutôt, c'est plus délicat. Il nous faut attendre maintenant les experts avant de poser une bâche provisoire.

Céline et gwenolée.





Panier à 15€

Qté	Désignation	PU	Total
0,5 ×	EPINARD ET TETRAGONE	5,30 €	2,65 €
0,8 ×	POMME DE TERRE ALLIANS	2,20 €	1,76 €
0,1 ×	MACHE Vrac	12,00 €	1,20 €
0,7 ×	POIREAU Vrac	3,00 €	2,10 €
0,7 ×	CAROTTE	3,50 €	2,45 €
			10,16 €

Panier solidaire 8€

Qté	Désignation	PU	Total
0,5 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac	5,30 €	2,65 €
0,5 ×	POMME DE TERRE ALLIANS	2,20 €	1,10 €
0,1 ×	MACHE	12,00 €	1,20 €
0,5 ×	POIREAU	3,00 €	1,50 €
0,5 ×	CAROTTE	3,50 €	1,75 €
			8,20

Panier à 10€

Qté	Désignation	PU	Total
0,5 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	5,30 €	2,65 €
0,8 ×	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	2,20 €	1,76 €
0,1 ×	MACHE Vrac 1 kg	12,00 €	1,20 €
0,7 ×	POIREAU Vrac 1 kg	3,00 €	2,10 €
0,7 ×	CAROTTE Vrac 1 kg	3,50 €	2,45 €
			10,16 €

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



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



TATIN CAROTTES POIREAUX JAMBON

INGRÉDIENTS

- 1pâte feuilletée
- 4 carottes
- 2 poireaux
- 100g de dés de jambon
- 1 briquette de crème de soja
- Huile d'olive
- Sel et poivre

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

PRÉPARATION

Eplucher et râper les carottes

Laver et couper en petites rondelles les poireaux.

Faire revenir les légumes 6min dans un peu d'huile d'olive.

Ajouter la crème de soja, le sel et le poivre.

Mélanger.

Beurrer le moule à tarte

Remplir le moule avec ces légumes

Parsemer les dés de jambon.

Placer la pâte feuilletée en rentrant bien la pâte sur les bords

Faire un petit trou au centre de la pâte (cheminée)

Enfourner environ 25min à 180°C.

Servir aussitôt.