

## INFORMATIONS



### \*Bonne fin d'année à tous

L'établissement sera fermé du 21 décembre au soir jusqu'au 2 janvier inclus.

**Les paniers du mardi 2 janvier seront reportés au jeudi 4 janvier**

# L'Echo des Salades

## Parole de jardinier

Cette semaine, nous vous partageons quelques photos de notre étal de marché. Contrairement à ce qu'on pourrait penser, il y a de la couleur même en automne 😊



Venez nous retrouver sur le  
marché de Lézardrieux 😊  
Chaque vendredi matin !







*Notre composition de légumes est susceptible d'être modifiée en fonction de nos récoltes ... merci de votre compréhension*

### Panier solidaire 8€

**Semaine 51**

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,6 ×	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,32 €
0,1 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,20 €
0,3 ×	ECHALOTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,00 €	1,50 €
1 ×	MIEL POT 200 gr	FRANCE	2,00 €	2,00 €
0,7 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,10 €
				<b>8,12 €</b>

### Panier à 10€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,6 ×	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,32 €
0,3 ×	ECHALOTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,00 €	1,50 €
0,7 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,10 €
1 ×	MIEL POT 200 gr	FRANCE	2,00 €	2,00 €
0,1 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,20 €
0,4 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	2,12 €
				<b>10,24 €</b>

### Panier à 15€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,8 ×	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,76 €
0,8 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,40 €
1 ×	MIEL POT 200 gr	FRANCE	2,00 €	2,00 €
0,5 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	2,65 €
0,15 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,80 €
0,3 ×	ECHALOTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,00 €	1,50 €
1 ×	COURGE BUTTERNUT Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				<b>15,11 €</b>

## RECETTE DE LA SEMAINE

.... Besoin d'une idée de recette ? .....



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



### QUICHE POIREAUX MIEL CURRY

#### INGRÉDIENTS

- -1 pâte feuilletée
- -2 poireaux
- -2 c.à.c de miel
- -curry
- -2 œufs
- -20 cl de crème fraîche
- -15 gr de margarine...ou de beurre !
- -50 gr de gruyère

**TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN**  
**TEMPS DE CUISSON : 25MN**  
**TEMPS TOTAL : 40MN**

#### PRÉPARATION

Faites fondre la margarine (ou le beurre...) dans une poêle puis ajoutez les poireaux coupés en rondelles. Laissez cuire le temps que les poireaux deviennent fondants.

Pendant ce temps, faites préchauffer la pâte feuilletée à 180°C (thermostat 6) pendant 20 minutes.

Une fois les poireaux fondants, ajoutez le miel et mélangez.

Puis, ajoutez le curry.

Dans un bol, mélangez les œufs et la crème fraîche, salez et poivrez.

Coupez le gruyère en petits dés.

Une fois la pâte feuilletée précuite, ajoutez les poireaux, le gruyère puis versez la crème fraîche par-dessus.

Faites cuire à 200°C (thermostat 7) pendant 25 minutes