

L'écho des Salades



S'il est un légume qui exige solidarité, coordination et endurance, c'est le **poireau**.

Au champ, les premiers arrachent le légume ; les seconds retirent les feuilles abîmées, coupent les racines ; avant de ramasser la récolte en pallox et caisses.

De retour à l'atelier, un trio de maraîchers garde son ciré : il faut encore laver les poireaux, avant de les conditionner et les vendre.

Parole de jardiniers

Le travail régulier de la préparation des légumes et du tri

Nous trions régulièrement nos pommes de terre stockées afin de les calibrer (petites et grosses) et d'enlever celles abimées, comme ici avec Yves (à droite).

Après la récolte de nos choux de Bruxelles au champ, nous les reprenons un par un à l'atelier pour enlever les premières feuilles abimées. Si bien que lorsque vous les achetez, vous n'avez plus qu'à les passer à l'eau pour les cuisiner !



Texte
et photos :
Gwenolée



Composition de votre panier semaine 06

Prix 15,00 €

Panier à 15€

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE BATAVIA VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	NAVET JAUNE BOULE D'OR Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
1 ×	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
1 ×	CHOU DEADON	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,15 ×	MESCLUN Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,80 €
0,5 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	1,75 €
				15,35 €

Prix 10,00 €

Panier à 10€

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE BATAVIA VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,7 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,10 €
0,7 ×	NAVET JAUNE BOULE D'OR Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,50 €	1,75 €
0,5 ×	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,10 €
1 ×	CHOU DEADON	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,1 ×	MESCLUN Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,20 €
				10,25 €

Prix 2,50 €

Panier à 8€

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE BATAVIA VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,6 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,80 €
0,5 ×	NAVET JAUNE BOULE D'OR Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,50 €	1,25 €
0,5 ×	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,10 €
1 ×	CHOU DEADON	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				8,25 €



NAVETS BOULES D'OR FARCIS AUX CHAMPIGNONS

INGRÉDIENTS

- Navets « boule d'or »
- Romarin
- un peu de fromage
- 1 c-à-s de fleur de maïs
- 150g de champignons de Paris
- 1 oignon de taille moyenne
- 1 brique de crème fleurette ou de soja (200 ml)
- Noix de muscade
- Sel et poivre

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

PRÉPARATION

Éplucher les navets, les couper en 2 et cuire à l'eau bouillante salée 5-10 mn, jusqu'à ce qu'ils soient mi-cuits.

Égoutter et laisser un peu refroidir. En même temps, couper finement l'oignon et couper en lamelles les champignons. Faire revenir les 2 à la poêle dans un peu d'huile.

Vider les navets à l'aide d'une cuillère à un cm du bord. Couper la chair ainsi obtenue en petites cubes et rajouter aux champignons.

Mettre la fleur de maïs dans les champignons-navets et mélanger pour qu'elle les enveloppe.

Verser la crème, laisser épaissir légèrement, saler, poivrer, mettre les épices.

Farcir les "bols" de navets de cette farce.

Saupoudrer de fromage et laisser gratiner 1/4 h dans un four préchauffé à 180°



Besoin d'une idée de recette ?

esatco.cogagnebio.fr/cuisiner-nos-produits