



QU'EST-CE
QU'ON PEUT
FAIRE
ENSEMBLE ?





QU'EST-CE
QU'ON PEUT
FAIRE
ENSEMBLE ?



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2020

SEMAINE NUMERO «10»

Composition de votre panier semaine «...10» :

PAROLE DE JARDINIER

Vendredi matin nous sommes allés à Paimpol chez Yasmine.

Emeline, Dorine, Nicolas, Bruno et moi accompagnés de Laurence, qui avons adhéré aux paniers solidaires étions le premier groupe à participer à cet atelier culinaire. Yasmine nous a montré comment préparer un hachis parmentier avec les légumes de notre panier de la semaine.

Moi, j'ai épluché les pommes de terre et les oignons avec un économe. Une fois cuit, elle nous a fait goûter notre hachis. C'était délicieux. *Tanguy*





QU'EST-CE
QU'ON PEUT
FAIRE
ENSEMBLE ?



Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1,10
500g oignons jaunes	1,68
800g carottes	2,80
1kg pdt Allians	2,00
1 petit chou rouge	0,80
700g poireaux	2,1
Valeur du panier	10,48
<i>1 kg de grenaille en cadeau</i>	

Paniers solidaires :

LEGUMES	Tarif en €
1 salade	1,10
500g oignons jaunes	1,68
800g carottes	2,80
1kg pdt Allians	2,00
1 petit chou rouge	0,80
Valeur du panier	8,38
<i>1 kg de grenaille en cadeau</i>	

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1,10
500g oignons jaunes	1,68
800g carottes	2,80
2 kg pdt Allians	4,00
2 petits choux rouges	1,56
1.4kg poireaux	4,20
Valeur du panier	15,34
<i>1 kg de grenaille en cadeau</i>	





QU'EST-CE
QU'ON PEUT
FAIRE
ENSEMBLE ?



C Très Bio !
Cours de cuisine
Santé et gourmandises



Voici la recette pour 4 personnes du parmentier de légumes et lentilles que nous avons réalisé chez Yasmine. vous trouverez d'autres recettes sur [son site internet « C très bio »](#)

Pour les lentilles : 200g de lentilles vertes, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 petit bouquet de persil, crème végétale.

Pour les légumes : 1,5 kg de légumes (ici chou-fleur et pommes de terre), 1 CS de moutarde forte.

Pour donner du goût : 4 CS d'huile d'olive, 2 CS de sauce soja, 10 cl de crème d'avoine, 3 CS de fromage râpé, Une poignée de graines de tournesol, Sel.

Laver les légumes.

Faire cuire les lentilles avec trois fois leur volume d'eau, dans une casserole SANS sel.

Porter à ébullition puis couvrir et cuire pendant 20 minutes (th5).

Pendant ce temps, Préparer les légumes, éplucher les pommes de terre, les couper en 4.

Prélever les fleurettes de chou-fleur, Cuire les légumes à la vapeur.

Les pommes de terre et le chou-fleur cuisent environ 20 minutes à la vapeur, jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits, vous pouvez ainsi les réduire en purée, assaisonner de sel et poivre, ajouter la moutarde et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon et l'ail haché., ajouter les lentilles égouttées, la sauce soja et le persil haché. Laisser cuire 5 minutes sans couvercle.

Ajuster l'assaisonnement et ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et un peu de crème végétale.

Préchauffer le four à 180°.

Repartir les lentilles dans le fond d'un plat et étaler la purée dessus, verser la crème et saupoudrer de fromage râpé et de graines de tournesol.

Enfourner pour 15 minutes (30 minutes si prêt d'avance et à réchauffer complètement) puis passer quelques minutes sous le grill pour faire gratiner.