





«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

# L'ECHO DES SALADES

## ANNEE 2018

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

### **PAROLE DE JARDINIER**

« Pommes-de-terre : opération grand froid »

*Une partie de notre équipe s'active pour protéger aux mieux nos plants de pommes-de-terre sous serre. Elle utilise des arceaux qu'elle fixe dans la terre de chaque côté de la planche tous les deux mètres. Puis elle pose un P-17 dessus et le maintient de chaque côté avec de la terre.*

*En effet les températures vont encore baisser. On annonce -2° C dans les jours à venir. Il faut absolument empêcher le gel de détruire nos plants.*

*Chaque matin nous allons être obligé de découvrir le P-17 afin d'éviter le mildiou qui attaque à cause de l'humidité du sol qui remonte sous le P-17.*

*Ainsi nos pommes-de-terre profiteront du soleil dans la journée. Et le soir, il nous faudra les recouvrir avec le P-17.*

*Cela afin que vous les trouviez dans vos paniers prochainement.*

*Thierry et Gwénolée*



## Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

### Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
2 « cœurs de laitue »	0,90 €
1 kg poireaux	3,00 €
500g échalotes	2,50 €
1,5 kg carottes déclassées	1,95 €
1 kg pommes de terre « Eden »	2,00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10,35 €</b>

### Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
2 « cœur de laitue »	1,80 €
1,5 kg poireaux	4,75 €
500g échalotes	2,50 €
2 kg carottes déclassées	2,60 €
2 kg pommes de terre « Eden »	4,00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15,65 €</b>





## RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous présentons la recette suivante :

### « Fondue de poireaux et de carottes au lait de coco »



**Temps : 45 min.**

**Préparation : 15 min.**

**Cuisson : 30 min.**

Ingrédients : 4 poireaux, 4 carottes, 2 échalotes, Orange, 100 ml de lait de coco, Coriandre fraîche, du sel et du poivre.

#### Préparation :

Commencez par émincer les échalotes et faites les revenir avec un peu d'huile d'olive dans une poêle.

Pendant ce temps, émincez très finement les poireaux et rappez les carottes puis mettez-les dans la poêle et ajoutez le jus d'orange, un peu de coriandre, le sel et le poivre

Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 10 min, puis ajoutez le lait de coco.

Laissez encore cuire à feu doux, pendant 15 à 20 minutes (en fin de cuisson, le liquide doit être complètement évaporé).

Ce plat peut être servi en accompagnement ou en entrée, façon crumble (pour cela, disposez la fondue dans des cassolettes individuelles et recouvrez-les de pâte à crumble puis laissez gratiner au four 15 à 20 min)

