



## Composition de votre panier semaine 11 :

### Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
Mâche 100g	1.05
Carottes 1kg	2.90
1 botte de radis	1.50
Navets 500g	1.25
1 chou frisé de « Milan »	1.80
1 bouquet de blettes	1.00
1 bouquet de persil	1.00
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.50 €</b>



### Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
Mâche 200g	2.10
Carottes 1kg	2.90
1 botte de radis	1.50
Navets 500g	1.25
1 chou frisé de « Milan »	1.80
1 bouquet de blettes	1.00
1 bouquet de persil	1.00
Epinards 800g	4.24
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.79 €</b>



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

# L'ECHO DES SALADES

## ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO 11

### PAROLE DE JARDINIER

*Pour remplacer les binettes et l'huile de coude, nous venons d'acheter un désherbeur thermique. Il sert à éliminer les mauvaises herbes avant de devoir intervenir avec la binette.*

*Notre technique : nous préparons la terre au cultirâteau, puis nous faisons des faux semis c'est-à-dire que nous laissons les graines de mauvaises herbes germer (une terre propre est une terre avec quand même 5000 graines de mauvaises herbes au m<sup>2</sup>), nous passons le vibroculteur à 3cm maxi de profondeur (sert à détruire les mauvaises herbes). Nous faisons 1 à 2 faux semis à intervalle de 15 jours. Nous semons enfin la culture demandée. C'est une fois qu'elle est germée et non sortie de terre que nous intervenons avec le désherbeur thermique pour brûler les pousses de mauvaises herbes.*

*Toutes ces interventions ont pour but d'avoir une culture biologiquement propre.*



Yves et Lionel



## RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, Yves vous propose sa recette :

« **Soupe de navet, blette et crevettes au curry.** »

### Ingrédients :

- 1 litre de bouillon de légumes
- 4 navets
- 4 branches de blette
- 120g petites crevettes roses décortiquées
- 0,5 cuil. à café curry en poudre
- 1 oignon
- 5 cl de vin blanc
- Un Filet d'huile d'olive

### Préparation :

Eplucher et émincer l'oignon.

Dans une cocotte, faire chauffer l'huile puis faire fondre les oignons pendant 5 min.

Laver les blettes et couper les côtes en petits tronçons.

Eplucher et couper les navets en tranches.

Ajouter les côtes et les navets dans la cocotte pendant 2 min puis verser le vin blanc.

Hacher grossièrement les feuilles de blettes.

Verser le bouillon de légumes dans la cocotte, ajouter les feuilles de blettes.

Saler, poivrer et ajouter le curry.

Laisser mijoter pendant 30 min à couvert et ajouter les crevettes 10 min avant de servir.

Bon appétit !



## INFO DE LA SEMAINE

*Chers abonnés,*

*Depuis plusieurs semaines, Vous avez été quelques-uns à nous faire remarquer le manque de diversité de légumes dans nos paniers de cet hiver Ce retour de votre part est essentiel et très important pour nous parce qu'il est constructif*

*Nous en avons conscience mais la production des légumes en hiver reste particulièrement délicate. Les légumes de printemps se font attendre .... Vous comprendrez que pour les maraîchers cette période de transition entre l'hiver et les beaux jours reste compliquée, les journées rallongent, malgré tout la croissance de nos plants reste liée à leur cycle végétatif associé aux conditions climatiques...*

*La production de légumes biologiques diversifiés (45 légumes différents sur l'année), demande une organisation et une rigueur dans notre métier ainsi qu'une vraie motivation de la part de l'équipe de maraîchers.*

*Le respect des saisons et le fait de travailler en serre froide (non chauffées), nous permet de pouvoir présenter des légumes essentiellement de saisons (ayant une vraie valeur gustative et nutritive), voire avec un peu d'avance avec des légumes primeurs.*

*Cette semaine nous voyons apparaître une nouvelle touche de couleur dans notre palette de légumes, **les premiers radis ronds rouges**, ils sont encore timides, vous pourrez les découvrir dans votre panier de cette semaine. Ils sont annonciateurs de la nouvelle saison qui arrive...*

*D'ici trois semaines environ, nous espérons pouvoir vous proposer des oignons blancs nouveaux pour égayer vos salades printanières...progressivement nous verrons aussi arriver, des bottes de navets primeurs à déguster aussi bien cru que cuit, des bottes de carottes primeurs et des pommes de terre nouvelles « Maiwen » ...de quoi ravir nos papilles !!!*

*Au cours des prochaines semaines, par l'intermédiaire de notre « Echo des salades » nous vous informerons de l'avancée de nos cultures.*

*En attendant nous vous souhaitons une bonne dégustation, n'hésitez pas à nous écrire et même si l'occasion se présente de venir nous rencontrer sur Plourivo à l'ESAT, ou sur le marché de Lézardrieux. Nous serons ravis de pouvoir vous accueillir.*

*A bientôt*

*Les encadrants maraîchers*