

JOYEUSE SAINT PATRICK !



L'écho des salades

Parole de jardinier 🧑🌾🧑🌾

Les conditions météorologiques n'étant pas favorables pour les plantations à l'extérieur, nous avons dû nous adapter à la météo ;

Nous avons saisi l'opportunité d'une fenêtre météorologique clémente d'un peu plus d'une heure vendredi 16 février dans l'après-midi pour travailler la terre et poser les bâches.

Le lundi suivant (voir photo), nous avons planté une partie des échalotes sur les 4 planches préparées .

De nouveau nous attendons du beau temps pour faire les 6 planches suivantes.

Nicolas & Gwénohé



Composition de votre panier semaine «11» :

Panier à 8€

| | | | | |
|--------|---|-----------------|---------|---------------|
| 0,15 × | MACHE Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 12,00 € | 1,80 € |
| 0,6 × | POIREAU Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 3,00 € | 1,80 € |
| 0,6 × | POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 2,20 € | 1,32 € |
| 0,6 × | CAROTTE TERRE Vrac 1 kg | FRANCE- | 3,50 € | 2,10 € |
| 1 × | SALADE BATAVIA VERTE | FRANCE-Plourivo | 1,10 € | 1,10 € |
| | | | | 8,12 € |

Panier à 10€

| | | | | |
|--------|---|-----------------|---------|----------------|
| 0,15 × | MACHE Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 12,00 € | 1,80 € |
| 0,7 × | POIREAU Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 3,00 € | 2,10 € |
| 0,6 × | POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 2,20 € | 1,32 € |
| 0,6 × | CAROTTE TERRE Vrac 1 kg | FRANCE- | 3,50 € | 2,10 € |
| 1 × | SALADE BATAVIA VERTE | FRANCE-Plourivo | 1,10 € | 1,10 € |
| 0,7 × | COURGE SHIATSU Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 3,00 € | 2,10 € |
| | | | | 10,52 € |

Panier à 15€

| | | | | |
|-------|---|-----------------|---------|----------------|
| 0,2 × | MACHE Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 12,00 € | 2,40 € |
| 1 × | POIREAU Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 3,00 € | 3,00 € |
| 1 × | POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 2,20 € | 2,20 € |
| 1 × | CAROTTE TERRE Vrac 1 kg | FRANCE- | 3,50 € | 3,50 € |
| 1 × | SALADE BATAVIA VERTE | FRANCE-Plourivo | 1,10 € | 1,10 € |
| 1 × | COURGE SHIATSU Vrac 1 kg | FRANCE-Plourivo | 3,00 € | 3,00 € |
| | | | | 15,20 € |

LA RECETTE

... Besoin d'une idée de recette ? [CLICK !\[\]\(c694a3ff3b077d76910920a6a1593ab4_img.jpg\) <https://esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits>](https://esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits)



CROQUETTES DE CAROTTES ET POMMES DE TERRE

INGRÉDIENTS

- 4 grosses carottes
- 4 pommes de terre
- 1 oignon
- 2 oeufs
- 2 c. à s. de farine
- huile



TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN
TEMPS DE CUISSON : 30MN
TEMPS TOTAL : 50MN

PRÉPARATION

Lavez, pelez les carottes et pommes de terre. Râpez le tout et mélangez dans un saladier. Émincez les oignons et ajoutez les au mélange.

Pré-cuisson

Versez le mélange dans une poêle bien huilée, et laissez cuire 20 minutes en remuant de temps en temps. N'hésitez pas à ajouter de l'huile si besoin.

Au bout d'environ 20 minutes le mélange doit suer.

Croquettes

Versez le mélange dans le saladier, puis ajoutez-y deux cuillères à soupe de farine ainsi que deux œufs.

Formez des boulettes entre deux cuillères à soupe et mettez les à cuire quelques minutes sur une poêle bien chaude en les retournant de temps en temps. Laissez les bien dorer.

Vous pouvez si besoin éponger l'excédant de graisse avec de l'essuie-tout avant de servir.