



QUICHE AUX ÉPINARDS

INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée ou feuilletée
- 250 g d'épinards frais en branches
- 250 g de lardons fumés
- 3 œufs
- 40 cl de crème fraîche
- 70 g de gruyère râpé
- Muscade
- Poivre, Sel

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS DE CUISSON : 40MN
TEMPS TOTAL : 1H10MN

PRÉPARATION

Faire cuire les épinards dans un fait-tout une dizaine de minutes puis les égoutter dans une passoire.

Attention bien Les presser pour les égoutter.

Dérouler la pâte et piquez-la à la fourchette

Faire revenir légèrement les lardons dans une poêle.

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).

Dans un saladier, battre les œufs avec la crème fraîche. Saler légèrement, poivrer.

Ajouter la noix de muscade.

Incorporer les épinards, les lardons et le fromage râpé.

Mélanger. Verser sur la pâte et enfourner 30 min, en surveillant que ce soit bien doré.



Besoin d'une idée de recette ?

esatco.cognacbio.fr/cuisiner-nos-produits



Nous attendions ce moment avec impatience ! Il fait beau et les champs sont enfin accessibles aux tracteurs. Ça tombe bien, nous avons plusieurs variétés à planter : salades, oignons, échalotes, pois, fèves et mâche... Ça n'a pas chômé !

Parole de jardiniers

Enfin nous pouvons planter, sans planter le tracteur !

La semaine dernière était physique ! La terre ayant eu le temps de sécher, nous avons pu entamer nos plantations de plein champ. Une première équipe a retourné la terre ; une seconde a réalisé les planches et déroulé de la bâche au besoin ; une troisième a planté six légumes différents.

Le nez rougi par le soleil, un ouvrier maraîcher n'a pas encore ressorti la crème solaire... « *Même avec, j'ai l'impression d'attraper des coups de soleil.* » C'est sa quatrième année à la ferme, alors il connaît ce type de journée... « *C'est un peu fatigant, mais on tient le rythme. Ça avance bien !* »

Ce qu'il préfère planter ? « *La salade et la mâche, parce que c'est rapide à planter* », confie-t-il avant de retrouver son équipe sur la planche consacrée aux échalotes cette fois-ci. Ne trainons pas, tant que le soleil est là !

Reportage



Quelle belle terre ! Et quel ciel bleu !



Toute l'équipe sur le pont !



Les caisses arrivent par remorque au champ.
Ici en haut, des plants de batavia verte plantés
avec précision et amour !



Une matinée suffit pour cette planche de mâche.

Composition de votre panier semaine 11

Panier à 15€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,5 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	2,65 €
0,5 ×	ECHALOTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	2,75 €
1 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
0,15 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,80 €
1 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	COURGE SHIATSU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				15,40 €

Panier à 10€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,4 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	2,12 €
0,4 ×	ECHALOTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	2,20 €
1 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
0,1 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,20 €
0,8 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,40 €
				10,12 €

Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,4 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	2,12 €
0,3 ×	ECHALOTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	1,65 €
0,7 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,54 €
0,1 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,20 €
0,5 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,50 €
				8,01 €