



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 2019

## PAROLE DE JARDINIER

Ce lundi 4 mars, nous avons été livrés en échalotes bio « longor ». Quelques jours avant nous avons posé des bâches biodégradables au champ. Ce mardi, nous sommes allés l'équipe entière au champ faire la plantation. Cette opération comporte plusieurs étapes : la première consiste à percer la bâche de trous avec un vélo perceur prêté par un maraîcher partenaire. Sur chaque planche nous avons tracé 4 rangs. La deuxième consiste à répartir les échalotes des sacs dans des seaux pour chaque planteur. Et la troisième et dernière étape est celle où nous plantons les échalotes dans les trous.

Il ne restera plus qu'à surveiller la culture afin d'intervenir par exemple pour enlever les mauvaises herbes.



Nous les récolterons fin août – début septembre.

Thierry



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



RESEAU COGNE



SEMAINE NUMERO «12»

## Composition de votre panier semaine «12» :

### Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
Botte de navets nouveaux	2.2
Botte de radis	1.5
200g de mâche	2.1
Botte d'oignons blancs	2
1 Courge sucrine du Berry	3
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.8€</b>

### Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
Botte de navets nouveaux	2.2
Botte de radis	1.5
200g de mâche	2.1
Botte d'oignons blancs	2
1kg de poireaux	3
1kg de pomme de terre allians	2
1 Courge sucrine du Berry	3
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.8€</b>





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



## RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons recette basse calorie !!!

Petits navets caramélisés

### Ingrédients :

6 navets nouveaux, une cuillère à soupe de sucre, 25g de beurre, sel poivre

### Préparation :

Pelez les navets couper les en grosses rondelles faites les cuire 8 minutes à l'eau bouillante faire chauffer le beurre dans une grande poêle sur feu vif dès qu'il est mousseux jetez y le sucre et les navets égouttés laissez cuire 5 à 10 minutes en mélangeant régulièrement jusqu'à ce que les navets commencent à caramélisés servez chaud parsemés de persil ciselé