



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 2020

PAROLE DE JARDINIER

Fin février, la bâche de notre sixième serre s'est arrachée avec les fortes rafales de vent. Il a fallu la découper entièrement et la plier pour qu'elle ne s'envole pas. Comme vous le voyez sur la photo, nous avons dû protéger certaines de nos cultures les plus fragiles (mâche) avec des tunnels nantais (arceaux + voile de forçage p 17). Ces conditions météorologiques difficile auront des conséquences sur la suite de la mise en place et de l'entretien de nos cultures. C'est le cas déjà des échalotes et des oignons qui auraient dû déjà être plantés et qui attendent en raison de la trop grande quantité d'eau dans le sol. Nous devons attendre des jours meilleurs.

Youen et Gwénolée





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

SEMAINE NUMERO



Composition de votre panier semaine «...» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
200g de mâche	2.10
1 courge shiatsu	3.00
1 botte d'oignons blancs	2.00
400g de carottes	1.12
1kg de pdt Allians	2.00
Valeur du panier	10.22

Paniers solidaires :

LEGUMES	Tarif en €
200g de mâche	2.10
1 courge shiatsu	3.00
1 botte d'oignons blancs	2.00
400g de carottes	1.12
Valeur du panier	8.22

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
200g de mâche	2.10
1 courge shiatsu	3.00
1 botte oignons blancs	2.00
800g de carottes	2.24
1kg pdt Allians	2.00
1kg de poireaux	3.00
500g de crapaudine	1.00
Valeur du panier	15.34





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



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons la recette suivante :

« Velouté de mâche »

Ingrédients (pour 2 personnes) :

125 g Mâche, 1/2 Oignon, 1/2 Carotte , 1/2 Pomme de terre ,1 cuillère à soupe Huile, 5 cl Crème fraîche, 1/2 Petite poignée de graines germées mélangées (boutiques bio), Sel et poivre

Préparation :

- Rincez et essorez la mâche. Pelez et hachez l'oignon. Epluchez et râpez la carotte et la pomme de terre.
- Faites fondre l'oignon 2-3 min à l'huile dans une casserole. Versez 60 cl d'eau. A l'ébullition, ajoutez la carotte et la pomme de terre. Couvrez et laissez cuire 10 min.
- Ajoutez la mâche (réservez-en 8 petits bouquets), faites cuire encore 5 min.
- Mixez en velouté, salez et poivrez. Versez dans des bols. Décorez de bouquets de mâche et de graines germées. Servez aussitôt