



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





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



RESEAU COGNE



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2021

PAROLE DE JARDINIER

Voici bientôt le printemps et tous ces nouveaux légumes
Cette semaine dans votre panier il y a déjà un échantillons
Bientôt viendra les petits pois, les pomme de terre nouvelle





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



Composition de votre panier semaine «12» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
100g de mache	1.05€
1 bottes de navets primeurs	2.20€
Oignons botte	2.00€
1.5kg de pdt allians	3.30€
500g de poireaux	1.50€
Valeur du panier	10.05€

Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
200g de mache	2.10€
1 botte de navets primeur	2.20€
Oignons botte	2.00€
1.5kg de pdt allians	3.30€
800g de poireaux	2.40€
1 botte de blette	1.25€
500g d'épinards	2.50€
Valeur du panier	15.75€



Paniers solidaires 8 €:

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarif en €</i>
100g de mache	1.05€
1bottes de navets primeurs	2.20€
Oignons botte	2.00€
1.5kg de pdt allians	3.30€
Valeur du panier	8.55€



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



RECETTE DE LA SEMAINE

Poulet aux navets et au miel

Ingrédients

6 navets, 2 escalopes de poulet, 4 échalotes, huile d'olive, 2 cuillerées à soupe de miel, 1 cuillerée à café de gingembre, une cuillerée à café de cumin, sel

Préparation

Peler les navets, les couper en demi-rondelles pas trop fines (ou quart de rondelles si les navets sont gros) et les faire cuire 10 min à la vapeur. Emincer les échalotes en fines rondelles et les faire revenir quelques secondes

Ajouter du sel, le gingembre et le cumin, mélanger. Ajouter les navets, mélanger et laisser mijoter sur feu doux 5 min. Ajouter le miel, bien mélanger et laisser de nouveau mijoter à feu doux 5 à 10 min.