

C'est le printemps ... Manque plus que le soleil !



# L'écho des salades

## Parole de jardinier 🧑🌾 🧑🌾

Nos premiers navets primeurs sont là ils sont délicieux ! 😊 😊

Cru, râpé en salade, ou en condiment, il aide à la régénération des cellules grâce au cuivre et cuit, il est plein de fer !

Il est à conserver dans un endroit sombre et frais ou dans le bac à légumes du réfrigérateur, une semaine tout au plus.

Le navet primeur se mange avec la peau et ses feuilles peuvent se cuisiner en soupe ou en poêlée comme des épinards

Bon appétit !



## Composition de votre panier semaine «12» :

### Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,7 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,10 €
0,7 ×	BETTERAVE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,50 €	1,75 €
0,5 ×	OIGNON JAUNE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,90 €	1,45 €
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 €
				<b>8,04 €</b>

### Panier à 10€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,7 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,10 €
0,7 ×	BETTERAVE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,50 €	1,75 €
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 €
1 ×	cebette	FRANCE-Plourivo	1,50 €	1,50 €
1 ×	NAVET BOTTE	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
				<b>10,29 €</b>

### Panier à 15€

Qte	Designation	Origine	PU	Total
1 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,6 ×	BETTERAVE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,50 €	1,50 €
1 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
0,2 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	2,40 €
1 ×	cebette	FRANCE-Plourivo	1,50 €	1,50 €
1 ×	NAVET BOTTE	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
1 ×	COTES DE BLETTES BOTTE 500gr	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
				<b>15,30 €</b>



# LA RECETTE

... Besoin d'une idée de recette ?  <https://esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits>



## NAVETS PRIMEURS GRATINES

### INGRÉDIENTS

- 1 botte de navets primeurs
- du beurre
- du gruyère
- de la crème fraîche

### PRÉPARATION

Râper les navets comme le céleri (grille à gros trous), les faire revenir dans du beurre 10 min à feu doux.

Ajouter de la crème fraîche, poivre et sel, verser dans un plat à four et recouvrir de gruyère.

Laisser gratiner.

Pour donner un peu de croquant, vous pouvez ajouter quelques noisettes concassées !

**TEMPS DE PRÉPARATION : 10MN**  
**TEMPS DE CUISSON : 40MN**  
**TEMPS TOTAL : 50MN**

