



## Composition de votre panier semaine «» :

### Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
salade	1.10
Navet primeur botte	2.20
Bouquet de roquette	1.00
1kg de pomme de terre allians	2.00
1kg d'oignons jaunes	2.90
500g de betterave crapaudine	1.00
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.20 €</b>



### Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
2 salades	2.20
Navet primeur botte	2.20
Bouquet de roquette	1.00
1.5kg de pomme de terre allians	3.00
1 kg d'oignons jaunes	2.90 €
900g de betteraves crapaudines	1.80
1 botte d'oignons blancs	2.00
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.10€</b>



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

# L'ECHO DES SALADES

## ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO « »

### PAROLE DE JARDINIER

*Cette semaine nous recevons les premiers plants de tomates rondes (de la variété cindel et paola). Nous avons déjà préparé les planches dans les serres. Les premières tomates plantées sont chouchoutées. Nous les enfermons dans une deuxième « serre » que nous fabriquons avec des voiles ou P17. Grâce à ce système nous évitons les aléas de la météo surtout le gel. Nous avons aussi acheté des graines à la bio coop des graines de tomates anciennes des green zébra et des roses de berne. Nous allons les suivre tout au long de leurs différents stades évolutions jusqu'à vous les proposer de à la vente directe ou dans les paniers.*





## RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, Lucie vous propose sa recette de quiche aux navets nouveaux

### Ingrédients :

- environ 300 g de navets, environ 100 g de champignons, du lard fumé, du cumin

**Pour l'appareil à quiche:** 3 œufs , 20 cl de crème fraîche, 20 cl de lait, noix de muscade

**Pour la pâte brisée:** 250 g de farine, 125 g de beurre un peu d'eau

### Préparation :

Eplucher les navets et les tailler en bâtonnets; les faire cuire dans de l'eau bouillante. La cuisson est rapide et les navets doivent rester fermes.

Les faire revenir à la poêle ensuite avec un peu d'huile. Ajouter le cumin dès qu'ils sont beaux.

Faire revenir les champignons et le lard dans une autre poêle.

En fin de cuisson, mettre le tout dans la même poêle pour mélanger les goûts.

Foncer un cercle à tarte.

Garnir le fond de la quiche avec les navets, les champignons et le lard. Verser l'appareil à quiche.

Faire cuire à 180°, thermostat 6, pendant environ 40 min selon votre four! (*Chez moi pas besoin de cuire la pâte avant et pas de préchauffage donc faites comme vous avez l'habitude !!*).

Vous pouvez accompagner cette quiche de salade de roquette.



## INFO DE LA SEMAINE

Suite à une réunion que nous avons eu en maraîchage, nous avons évoqué les marchés de Lézardrieux et de Plouha.

C'est celui de Plouha dont je voudrais vous parler aujourd'hui. En effet le marché de Plouha aura lieu au mois d'Avril, Mai, jusqu'en Octobre.

On fonctionne par équipe de 3 personnes ( un chauffeur, un vendeur, et un accompagnant ) .

Aussi il y a un roulement à travers les équipes entre le marché de Plouha qui a lieu le Mercredi matin et celui de Lézardrieux le Vendredi matin .

Le marché de Plouha est assez conséquent, surtout en période estivale , où la vente de tomates diverses et variées fait recette.

Ainsi c'est durant ces 6 mois de l'année que l'on établit notre plus gros chiffre d'affaire de l'année par la vente de nos légumes issus de l'agriculture biologique , locaux , et de qualité .

En espérant que vous serez nombreux à venir déguster nos légumes .

Jean Baptiste

A très bientôt  
L'équipe de l'ESAT