





«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2018

SEMAINE NUMERO «13»

PAROLE DE JARDINIER

Nos légumes primeurs

Malgré le temps de ceux début d'année, neige, pluie, nous avons quand même réussi à faire pousser des légumes primeurs sous serre. Ces légumes se présentent sous le nom de navets, oignons blancs. Nous avons semé des carottes qui arriveront bientôt sous forme de bottes dans votre panier.

Nos petits pois sont aussi bien avancés en serre. La semaine passée nous en avons semé en pleine airs (sous tunnels nantais).





Composition de votre panier semaine «13» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1.10€
Botte d'oignons blancs	2€
2kg de pomme de terre grenaille	2€
1kg de poireaux	3€
500g d'oignons jaunes	1.45€
1 radis noirs	0.75€
500g de betteraves	1.00 €
Valeur du panier	11.30 €



Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1.10€
1 botte d'oignons blanc	2€
2kg de pomme de terres grenaille	2€
1.5kg de carottes	3.9€
2 radis noirs	1.5€
500g d'oignons jaunes	1.45€
1kg de poireaux	3€
500g de betteraves	1.00€
Valeur du panier	15.95€



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons veau aux légumes nouveaux

Ingrédients : 1 kg de veau, 600 g de petits pois, 600 g de carottes, 600 g de navets, 500 g d'oignons blancs, 200 g de beurre, 50 cl d'eau, 1 ail, 1 thym, 1 cuillère à café de sucre, Poivre

Préparation :

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).

Mettre 100 g de beurre à fondre dans une cocotte et y faire revenir la poitrine de veau découpé en morceaux avec l'ail ciselé et la fleur de thym. Assaisonner et faire cuire à feu vif pendant 3 à 4 min.

Enfourner la cocotte pendant 20 min.

Porter le reste de beurre, l'eau et le sucre à ébullition dans une grande casserole, et assaisonner. Ajouter les carottes, les oignons et les petits pois, et continuer la cuisson pendant 5 min. Plonger les navets dans la préparation et terminer la cuisson pendant 20 min.

Incorporer la viande à la préparation et réchauffer le tout avant de servir.