



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

Cette semaine le soleil semble revenir pour de bon.

Hier nous avons planté nos petits pois que nous avons semés en plaques alvéolées il y a quelques semaines. Après les avoir déposés en lieu chaud pour la levée des graines, nous les avons forcé en milieu plus frais dans nos serres.

(Définition : le forçage d'un plant est l'action de l'homme qui, par des moyens mécaniques de couvert et de protection, cherche à modifier et à augmenter la température extérieure afin de prolonger ou d'entamer plus tôt un cycle de végétation d'une plante.)

Les pluies dernières ne permettaient pas de les planter encore ...

Donc hier, sur une terre travaillée et bâchée, l'un de nous a percé la bâche de trous en les espaçant de 15 cm et ce sur deux rangs. Un autre enlevait des plaques chaque motte de petits pois qu'il posait sur la bâche qu'un troisième prenait pour les planter dans chaque trou.

A la fin de cette activité nous les avons protégés les plants avec de l'anti-limace réglementaire (Ferramol) et recouvert d'un voile protecteur (protection contre les gelées).

Frédéric et Gwénolette



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

SEMAINE NUMERO 13



Composition de votre panier semaine «13...» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1,10
500g de poireaux	1,50
300g d'échalotes	1,50
1kg pdt Allians	2,00
1 botte de navets primeurs	2,20
600g d'oignons jaunes	1,74
Valeur du panier	10,04

Paniers solidaires :

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarif en €</i>
1 salade	1,10
500g de poireaux	1,50
300g d'échalotes	1,50
1kg pdt Allians	2,00
1 botte de navets primeurs	2,20
Valeur du panier	8,30

Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1,10
1.2 kg de poireaux	3,60
300 g d'échalotes	1,50
2 kg de pdt Allians	4,00
1 botte de navets primeurs	2,20
600g d'oignons jaunes	1,74
1 botte de blettes	1,25
Valeur du panier	15,39





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



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons la recette suivante :

« *Flan de légumes carotte et poireau* »

Ingrédients : 4 carottes, 2 poireaux, 3 œufs, 10 cl de crème fraîche semi-liquide à 12 %, 40 g de fromage de votre choix, sel et poivre.

Préparation : Éplucher et râper les carottes. Bien laver les poireaux et les couper en rondelles. Dans une poêle, faire revenir doucement les carottes et les poireaux pendant 10 minutes environ à couvert. Dans un saladier, battre les œufs avec la crème fraîche, sel et poivre. Ajouter les légumes, bien mélanger et verser dans 10 moules à muffins. Glisser un petit bout de fromage au milieu de chaque muffin. Mettre à four pendant 30 minutes environ à 175 °. Se mange chaud, tiède ou froid.

