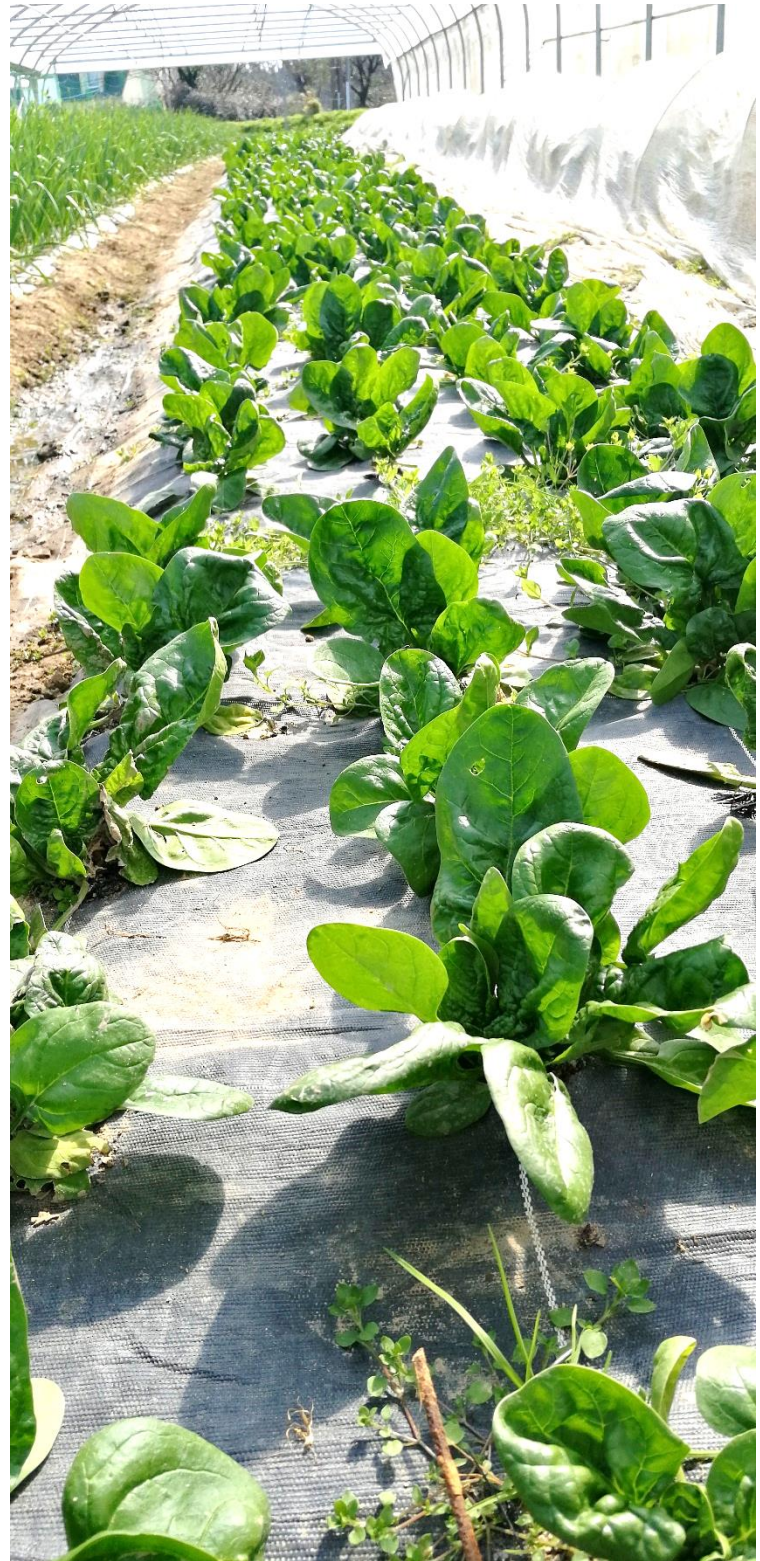


Des nouvelles de l'aillet, bientôt disponible !



Les nouvelles planches d'épinards



L'Echo des Salades



Parole de Jardinier

Les petits pois

Les plants ont bien poussé avec ce beau temps ; il faut surveiller leur croissance en les aidant à grimper autour d'un filet à ramer.

Nous appelons cela, le palissage. Plantés en quinconce, les petits pois, qu'ils soient à rames ou nains, sont volubiles. Leurs tiges ont besoin de s'enrouler et de s'accrocher autour d'un support au risque de voir les plants s'écrouler sur le sol. Mickaël prend bien soin d'enrouler chaque tige sans la casser. Un travail de patience qui sollicite énormément les hanches et le dos.

Les variétés à rames peuvent facilement atteindre 2 m de haut ; autant dire que cette opération sera répétée de nombreuses fois.

Finalement, il sera d'autant plus facile de récolter ! Mais patience, la récolte des pois interviendra, selon les variétés, 70 à 100 jours après le semis. Pour les pois à écosser, nous attendrons que les gousses soient pleines. Les grains doivent être bien formés mais encore tendres. Donc... patientons encore !

Composition de votre panier semaine «13» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 200gr	2.10
Salade Batavia 1 pièce	1.10
Pomme de terre Alix de conservation 500gr	1.10
Carotte 1kg	3.50
Poireau 500gr	1.50
Épinard 300gr	1.59
Valeur du panier	10.89€

Notre composition de légumes est susceptible d'être modifiée en fonction de nos récoltes ... merci de votre compréhension

Panier solidaire à 8€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 300gr	3.15
Salade Batavia 1 pièce	1.10
Épinard 300gr	1.59
Pomme de terre Alix de conservation 1kg	2.20
Poireau 800gr	2.40
Carotte 1kg	3.50
Chou rouge lisse 1kg <i>En conversion vers l'agriculture biologique</i>	1.60
Valeur du panier	15.54€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 100gr	1.05
Pomme de terre Alix de conservation 500gr	1.10
Carotte 800gr	2.80
Poireau 500gr	1.50
Épinard 300gr	1.59
Courge Delicata 300gr	0.75
Valeur du panier	8.79€



RECETTE DE LA SEMAINE



Gratin épinards, poulet, pommes de terre

Temps total : 40mn - Préparation : 20min – Cuisson : 20min

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 gr d'épinards
- 6 pommes de terre
- 600 gr d'escalopes de poulet
- 40 cl de crème liquide
- 100 gr de bleu d'auvergne
- Un peu de beurre
- Sel

Préparation :

1. Épluchez les pommes de terre, coupez-les en rondelles et faites-les cuire dans l'eau bouillante pendant 15mn.
2. Faites cuire les épinards dans une casserole avec un peu d'eau pendant quelques minutes.
3. Découpez les escalopes de poulet en lamelles et faites-les revenir dans une poêle avec le beurre.
4. Faites chauffer la crème et le fromage dans une casserole. Bien délayer.
5. Dans un plat à gratin, disposez les épinards, puis les morceaux de poulet, un peu de sauce, les pommes de terre et le reste de la sauce.
6. Placez dans le four à 240° pendant 15mn, puis sur la position gril quelques minutes

BON APPÉTIT !