





«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2018

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

PAROLE DE JARDINIER

L'apprentissage de la levée des portes des serres plastique.

On m'a expliqué, qu'il fallait prendre à l'aide de la manivelle, la poignée sans la faire tomber pour éviter d'abimer le mécanisme qui sert à l'enroulage de la porte. Si elle monte de façon progressive, c'est que je peux me placer dos à la serre, du coté opposé. Afin que je puisse la monter, le principe est simple mais pas toujours évidant il faut tenir la poignée de la serre à l'aide de ses deux mains, en la poussant et la glisser vers le haut ensuite il suffit de bloquer la manivelle le long de la bâche ou l'eau s'écoule sur le bord de la serre.

Tanguy



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 botte d'oignons blancs	2.00 €
1 salade	1.10€
1.5 kg de pdt Eden	3.00€
1 botte Navet primeurs	2.20€
1 kg de carottes	2.60€
Valeur du panier	10.90 €

Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 botte d'oignons blancs	2.00€
1 salade	1.10€
2 kg de pdt Eden	4.00€
1 botte Navet primeurs	2.20€
1.5 kg de carotte	3.90€
500 g échalotes	2.50€
Valeur du panier	15.70€





RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons

Poêlée de légumes

1 botte de navets primeurs, 1 kg de pomme de terre, 500g de carottes, quelques oignons blancs

Préparation :

- ✓ *Lavez les légumes, éplucher les pommes de terre et carottes **mais surtout pas les navets nouveaux**. (Ils garderont tous leurs goût et vitamine si vous gardez la peau)*
- ✓ *Taillez en petits cubes pomme de terre et carottes ainsi que les navets nouveaux*
- ✓ *Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une sauteuse (ou wok) , faites y dorer vos légumes remuez régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois, salez, poivrez.*
- ✓ *N'hésitez pas à ajouter une peu de **curcuma** « c'est très bon pour la santé » et cela donnera une jolie coloration à votre préparation.*
- ✓ *A la fin de votre cuisson ajoutez les **oignons blancs** émincés, tout se mange le vert et le blanc*

Bonne dégustation