



CAROTTES AUX P'TITS OIGNONS

INGRÉDIENTS

- 1 botte de carottes
- 250 g de petits oignons
- 3 gousses d'ail
- un peu de cerfeuil
- 1 bouquet garni (thym, laurier et persil plat)
- 1 c-à-c de sucre en poudre
- 50 g de beurre
- Sel et poivre



Besoin d'une idée de recette ?

esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE CUISSON : 1H10MN
TEMPS TOTAL : 1H25MN

PRÉPARATION

Éplucher et hacher finement l'ail.

Hacher finement le cerfeuil

Épluchez les carottes et les couper en fines tranches.

Éplucher les oignons

Faire fondre la matière grasse dans une cocotte à feu vif.

Ajouter les oignons et les carottes et laisser fondre 2 min.

Saupoudrer le tout avec le sucre.

Bien mélanger pour éviter que les légumes accrochent.

Réduire le feu sur un feu très doux

Ajouter l'ail haché et le bouquet garni.

Bien mélanger le tout

Saler et poivrer

Laisser cuire 1 heure à couvert et à feu très doux. Si nécessaire, ajouter un peu de vin blanc pour mouiller.

Ajouter le cerfeuil en fin de cuisson



Parole de jardiniers

Nourrir la terre pour qu'elle nous nourrisse

Ça y est ! Nous avons reçu nos plants de tomates ! Mais avant de les planter, il faut travailler la terre. Un de nos tractoriste Valentin (*photo*) a passé la rotobèche et le cultivateur pour aérer le sol, le rendre meuble et créer ainsi un bon drainage. Un exercice délicat :

« Je suis plus à l'aise aux champs avec ce type d'outils, explique Valentin.

En serre, l'espace est réduit, il faut être vigilant au volant. »

En équipe avec Emmanuel, il faut ensuite amender le sol afin que celui-ci est un bon équilibre en azote, phosphore et potassium (entre autres). Des éléments nutritifs, sous forme organique, indispensables aux plants, semés à la volée. *« Un geste qu'on maîtrise au fur et à mesure, indique Emmanuel. On s'améliore en pratiquant ! »*





Après avoir amendé le sol à la volée,
ce n'est pas fini ! Pour bien nourrir la terre,
il faut encore épandre le fumier de vaches
qui provient d'une ferme de Plourivo...

Encore un travail d'équipe ! « Là, il faut bien
regarder derrière quand on conduit
le tracteur, précise Valentin. Et quand
la remorque est levée, il faut communiquer
avec ceux qui épandent et qu'on ne voit pas. »

C'est ensuite au tour d'Yves de passer
le diable dans la serre. « L'objectif,
c'est de bien enfouir le fumier. »

Les premiers plants de tomates seront
ensuite plantés, une fois que la bâche tissée
aura été déroulée et le système d'irrigation
installée, un peu comme ici sur nos épinards...



Composition de votre panier semaine 14

Panier à 15€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
1 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	3,50 €
0,15 ×	MESCLUN Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,80 €
1 ×	OIGNON BLANCS BOTTE	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
1 ×	COTES DE BLETES BOTTE 500gr	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
1 ×	CHOU VERT LISSE CABU	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				15,50 €

Panier à 10€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
0,7 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	2,45 €
0,1 ×	MESCLUN Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,20 €
1 ×	OIGNON BLANCS BOTTE	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
1 ×	COTES DE BLETES BOTTE 500gr	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
				10,85 €

Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
0,7 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	2,45 €
0,1 ×	MESCLUN Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,20 €
1 ×	OIGNON BLANCS BOTTE	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
				8,35 €