



# L'écho des salades

Le panier de la semaine 15 Année 2016

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.10 €
Radis 1botte ou 600g radis noir	1.50 €
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
Navets primeurs 1 botte	2.20 €
P.d terre nlls « Duc » 500g	3.00 €
Roquette 100g	1.00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.80 €</b>

Légumes	Prix
2 salades	2.20 €
Radis 2 bottes ou 1kg radis noir	3.00 €
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
Navets primeurs 1 botte	2.20 €
P.de terre nlls « Duc » 800g	4.80 €
Roquette 150g	1.50 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.70 €</b>

**Parole de jardinière :** « Retour aux sources. »

Après avoir fait 4 stages, 3 en maraichage et 1 en sous-traitance, je suis embauchée depuis le 2 mars sur un poste de commercialisation : Espace vente le jeudi matin, marché à Lézardrieux tous les 15 jours, et bientôt à Plouha. Je prépare également les paniers pour les livraisons sur Lannion, Plérin... Le reste de mon temps de travail, je viens compléter l'équipe maraichage. J'aime être dans cet environnement, prendre soin des légumes ....car c'est le terreau dans lequel j'ai grandi avec mes parents qui en produisaient. Anne-Claire



# L'écho des salades

Le panier de la semaine 15

Année 2016

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.10 €
Radis 1 botte ou 600g radis noir	1.50 €
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
Navets primeurs 1 botte	2.20 €
P. de terre nlls « Duc » 500g	3.00 €
Roquette 100g	1.00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.80 €</b>

Légumes	Prix
2 salades	2.20 €
Radis 2 bottes ou 1kg radis noir	3.00 €
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
Navets primeurs 1 botte	2.20 €
P.de terre nlls « Duc » 800g	4.80 €
Roquette 150g	1.50 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.70 €</b>

**Parole de jardinière :** « Retour aux sources. »

Après avoir fait 4 stages, 3 en maraichage et 1 en sous-traitance, je suis embauchée depuis le 2 mars sur un poste de commercialisation : Espace vente le jeudi matin, marché à Lézardrieux tous les 15 jours, et bientôt à Plouha. Je prépare également les paniers pour les livraisons sur Lannion, Plérin... Le reste de mon temps de travail, je viens compléter l'équipe maraichage. J'aime être dans cet environnement, prendre soin des légumes ....car c'est le terreau dans lequel j'ai grandi avec mes parents qui en produisaient. Anne-Claire

Cette semaine, Anne-Claire vous propose sa recette :

« *Salade de radis noir et carottes à l'asiatique.* »

*Ingrédients* : 300 gr de radis noir (1 beau radis noir environ) ; 150 gr de carottes (2 carottes environ) ; 4 cuil. à s de sauce soja ; 2 cuil. à s de vinaigre de riz ; 3 cuil. à s d'huile ; 1 cuil. à c de sucre ; 1 pincée de coriandre moulue ; 1 pincée de gingembre moulu ; poivre. Graine de sésame pour apporter plus de croquant.

*Préparation* : Laver les légumes, les éplucher et les couper en fines rondelles (voir 1/2 rondelles selon la taille). Dans un saladier, déposer la sauce soja, le vinaigre de riz, l'huile, la coriandre, le gingembre, du poivre et 4-5 cuil. à soupe d'eau. Ne pas mettre de sel, la sauce soja étant déjà très salée. Mélanger le tout à la fourchette.

Mettre les légumes dans cette sauce, mélanger et laisser mariner 1/2h au frais.  
Bon appétit !



Anne-Claire à la vente.

Trucs et astuces : "Recette" detox, le jus de radis noir mélangé à un jus de citron tiède : plonger un citron bio dans 100 ml d'eau froide, porter à température moyenne (70 °C) ; presser son jus, le mélanger à l'eau de cuisson puis au jus de radis noir.

Cette semaine, Anne-Claire vous propose sa recette :

« *Salade de radis noir et carottes à l'asiatique.* »

*Ingrédients* : 300 gr de radis noir (1 beau radis noir environ) ; 150 gr de carottes (2 carottes environ) ; 4 cuil. à s de sauce soja ; 2 cuil. à s de vinaigre de riz ; 3 cuil. à s d'huile ; 1 cuil. à c de sucre ; 1 pincée de coriandre moulue ; 1 pincée de gingembre moulu ; poivre. Graine de sésame pour apporter plus de croquant.

*Préparation* : Laver les légumes, les éplucher et les couper en fines rondelles (voir 1/2 rondelles selon la taille). Dans un saladier, déposer la sauce soja, le vinaigre de riz, l'huile, la coriandre, le gingembre, du poivre et 4-5 cuil. à soupe d'eau. Ne pas mettre de sel, la sauce soja étant déjà très salée. Mélanger le tout à la fourchette.

Mettre les légumes dans cette sauce, mélanger et laisser mariner 1/2h au frais.  
Bon appétit !



Anne-Claire à la vente.

Trucs et astuces : "Recette" detox, le jus de radis noir mélangé à un jus de citron tiède : plonger un citron bio dans 100 ml d'eau froide, porter à température moyenne (70 °C) ; presser son jus, le mélanger à l'eau de cuisson puis au jus de radis noir.

