



Composition de votre panier semaine «» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1.10
1 botte de navet nouveau	2.20
1 chou-fleur	1.50
1 botte de radis	1.50
600g de PDT Nouvelle	4.08
Valeur du panier	10.38 €



Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
2 salades	2.20
1 botte de navets nouveau	2.20
1 botte d'oignons blancs	2.00
1 chou-fleur	1.50
1 botte de radis	1.50
1kg de PDT Nouvelle	6.80
Valeur du panier	16.20€

Cher Client, si cette semaine vous souhaitiez échanger le kilo de pommes de terre nouvelles (nous avons conscience que le prix est conséquent) par un autre légume que nous choisirons en fonction de notre stock, N'hésitez pas à nous faire un retour par mail. Merci.

Les maraîchers



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO « »

PAROLE DE JARDINIER

Cette semaine je vais vous parler des cultures vivaces, annuelles et biennuelles. Une culture vivace est une culture qui se produit sur plusieurs années (artichaut), une culture biennale est à cheval entre deux années (carottes, pommes de terre nouvelles sous abri) et la culture annuelle est cultivée dans la même année.

A l'origine la pomme de terre de consommation hivernale est une culture annuelle, cependant avec les variétés nouvelles, la pomme de terre nouvelle devient une culture biennale due à la variété et aux matériels tel que l'abris plastique et le P17 (voile qui protège et émet de la chaleur) ce matériel a un cout élevé de plusieurs euros au mètres carrés ce qui explique le prix élevé des légumes nouveaux au printemps. *Lionel*





RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, Lionel vous propose sa recette de gratin de pommes de terre nouvelles au navets

Ingrédients pour 3 à 4 personnes

- 10 petites pommes de terre nouvelle
- 8 navets
- 25cl de crème liquide légère
- 150g de gruyère râpé
- 1 gros oignons jaunes
- 1 verre de lait
- sel, poivre

Préparation :

- 1 - Eplucher les navets et les pommes de terre, couper les en fines tranches après les avoir lavés et bien essuyer
- 2 – Prenez un plat à gratin beurrez le légèrement, mettez-y une couche d'oignons, puis une couche de pommes de terre, navets tranchés recommencez l'opération jusqu'à utilisation complète des ingrédients
- 3 – Mélangez dans un Bole la crème et le lait assaisonnés (sel, poivre)
- 4 - Versez sur le plat et mettez le gruyère dessus.
- 5 – Enfourez 40 minutes au four préalablement chauffé (T° 180° - TH 6)

Quand le gratin est bien doré servez sans attendre.
Vous pouvez accompagner ce gratin avec de la salade de roquette.



Bon appétit !



INFO DE LA SEMAINE

Coat Ermit

Au cœur du massif forestier de Penhoat-Lancerf, le gîte de groupe de Coat Ermit offre en plus d'une grande tranquillité, une vue imprenable sur l'estuaire du Trieux et le château de la Roche Jagu.

Ses 33 lits, répartis dans 12 chambres de 1 à 6 lits, conviennent parfaitement à l'accueil des groupes de randonnée, de regroupement de familles ou d'amis ainsi que des scolaires ou des colonies.

Cet été l'Association AROEVEN de RENNES avec des enfants de 6 à 12 ans prend ses quartiers d'été (15 jours) pour apprendre et se retrouver en communion avec la nature. Ils découvriront un nouvel espace « cocooning » au gîte.

En effet une chambre individuelle a été supprimée pour laisser la place à un salon avec des fauteuils pour se « poser »

@ bientôt au gîte



Claire BLOAS

02 96 16 51 81

06 85 45 78 52

Gestionnaire du Gîte de
Coat Ermit

contact@coatermit.fr

www.coatermit.fr