



L'écho des salades

Parole de jardinier

La semaine passée, nous avons planté les tomates greffées. Il fallait être attentif et minutieux car il ne fallait trop enfoncer la motte et ne surtout pas toucher le greffon qui se trouve à la base du pied.

Nous avons mis un voile pour protéger les plants.

Nous avons reçu nos plants d'oignons ...un gros chantier en perspective.

Nicolas



Composition de votre panier semaine «15» :

Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,4 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,20 €
1 ×	CAROTTE BOTTE	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	OIGNON BLANCS BOTTE	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
0,4 ×	NAVET PRIMEUR Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	1,60 €
				8,30 €

Panier à 15€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	CAROTTE BOTTE	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	OIGNON BLANCS BOTTE	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
0,6 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	3,18 €
1 ×	aillet thermidrome	FRANCE-Plourivo	2,00 €	2,00 €
0,5 ×	NAVET PRIMEUR Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	2,00 €
				15,68 €

Panier à 10€

Qte	Designation	Origine	PU	Total
0,6 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,80 €
1 ×	CAROTTE BOTTE	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	OIGNON BLANCS BOTTE	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
0,3 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	1,59 €
0,4 ×	NAVET PRIMEUR Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	1,60 €
				10,49 €

RECETTE DE LA SEMAINE

.... Besoin d'une idée de recette ?
[nos-produits](#)



<https://esatco.cocagnebio.fr/cuisiner>



POÊLÉE VÉGÉTARIENNE POIREAUX ET CAROTTES

INGRÉDIENTS

- 2 poireaux
- 6 carottes
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 20 g de beurre
- sel et poivre

TEMPS DE PRÉPARATION :

10MN

TEMPS DE CUISSON :

30MN

TEMPS TOTAL :40MN

PRÉPARATION

Coupez la partie verte des poireaux et fendez-les en 2.

Nettoyez-les et coupez-les en tronçons d'environ 0,5 centimètre. Pelez les carottes, rincez-les à l'eau froide et coupez-les en julienne.

Épluchez l'oignon et émincez-le. Pelez les gousses d'ail.

Dans une poêle ou une sauteuse, faites fondre 1 grosse noix de beurre.

Jetez-y les carottes, les poireaux et l'oignon.

Faites-les revenir 10 min à feu plutôt vif tout en remuant. Salez, poivrez.

Écrasez les gousses d'ail que vous ajouterez aux légumes et réduisez le feu.

Laissez cuire doucement encore 10 min pour des légumes croquants.

Prolongez la cuisson de 10 min si vous les aimez légèrement confits.

A servir avec une viande blanche pour les non-végétariens.