



GRATIN ÉPINARDS, POULET, POMMES DE TERRE

INGRÉDIENTS

- 400 gr d'épinards
- 6 pommes de terre
- 600 gr d'escalopes de poulet
- 40 cl de crème liquide
- 100 gr de bleu d'auvergne
- Un peu de beurre
- Sel

PRÉPARATION

Épluchez les pommes de terre, coupez-les en rondelles et faites-les cuire dans l'eau bouillante pendant 15mn.

Faites cuire les épinards dans une casserole avec un peu d'eau pendant quelques minutes.

Découpez les escalopes de poulet en lamelles et faites-les revenir dans une poêle avec le beurre.

Faites chauffer la crème et le fromage dans une casserole. Bien délayer.

Dans un plat à gratin, disposez les épinards, puis les morceaux de poulet, un peu de sauce, les pommes de terre et le reste de la sauce.

Placez dans le four à 240° pendant 15mn, puis sur la position gril quelques minutes

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN
TEMPS DE CUISSON : 20MN
TEMPS TOTAL : 40MN



Besoin d'une idée de recette ?

esatco.cogagnebio.fr/cuisiner-nos-produits



Parole de jardiniers

Nos premiers plants de tomates sont en terre !

C'est le printemps ! Le moment de planter nos tomates, enfin !
Il faudra attendre l'été pour savourer les premières rondes rouges...

Avant de pouvoir récolter, la plante va souffrir un peu...

Car si on l'arrose abondamment juste après la plantation,
nous stoppons l'irrigation durant trois semaines.

On dit que pour être beau, il faut souffrir... C'est vrai aussi pour le plant
de tomates qui sera bien costaud, passées ces trois semaines sans eau.



Le geste est précis :
il faut appuyer fermement
pour bien planter, sans casser
la motte de terre !

Un voile couvre ensuite
les plants qui auront ainsi
davantage de chaleur
en gardant également un taux
d'humidité favorable
à la croissance.



Ces plants grimperont à plus de deux mètres, aidés par les ficelles sur lesquelles ils s'enrouleront.
Sur les planches (*ici en bas à droite*) des plantes relais ont été dispersées. On vous en parle bientôt...

Composition de votre panier semaine 15

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 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	5,30 €
1 ×	NAVET BOTTE	FRANCE-Plourivo	2,40 €	2,40 €
1 ×	SALADE BATAVIA VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,6 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,80 €
1 ×	COTES DE BLETTES BOTTE 500gr	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
				15,30 €

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 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	3,71 €
1 ×	NAVET BOTTE	FRANCE-Plourivo	2,40 €	2,40 €
1 ×	SALADE BATAVIA VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,4 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,20 €
				10,61 €

Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
0,5 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	2,65 €
1 ×	SALADE BATAVIA VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	NAVET BOTTE	FRANCE-Plourivo	2,40 €	2,40 €
				8,35 €