



L'écho des salades

Le panier de la semaine 16 Année 2016

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.10 €
1 botte de radis	1.50 €
1 botte d'oignons blancs	2.00 €
1 botte de navets primeurs	2.20 €
1.2 kg de pomme de terre de consommation	2.40 €
1/2 chou vert lisse	1.10 €
Valeur du panier	10.30 €

Légumes	Prix
2 salades	2.20 €
2 bottes de radis	3.00 €
1 botte d'oignons blancs	2.00 €
1 botte de navets primeurs	2.20 €
1.2 kg de pomme de terre de consommation	2.40 €
1/2 chou vert lisse	1.10 €
1 botte d'aillets	2.30 €
Valeur du panier	15.10 €

Parole de jardinier :

En octobre 2015, une petite équipe de l'atelier maraîchage est allée sur l'île SAINT RIOM chercher de la pomme de terre nouvelle cultivée en bio sur cette île par un maraîcher qui a arrêté son activité. L'île appartient aujourd'hui via une société à monsieur Patrice ALLAIN DUPRE. Il nous a donné 157 kg de DUKE rosée et 147 KG de DUKE blanche. En échange, nous lui donnerons 300 kg de notre récolte de DUKE. stéphane



L'écho des salades

Le panier de la semaine 16 Année 2016

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.10€
1 botte de radis	1.50€
1 botte d'oignons blancs	2.00€
1 botte de navets primeurs	2.20€
1.2 kg de pomme de terre de consommation	2.40 €
1/2 chou vert lisse	1.10 €
Valeur du panier	10.30 €

Légumes	Prix
2 salades	2.20€
2 bottes de radis	3.00€
1 botte d'oignons blancs	2.00 €
1 botte de navets primeurs	2.20 €
1.2 kg de pomme de terre de consommation	2.40 €
1/2 chou vert lisse	1.10€
1 botte d'aillets	2.30 €
Valeur du panier	15.10 €

Parole de jardinier :

En octobre 2015, une petite équipe de l'atelier maraîchage est allée sur l'île SAINT RIOM chercher de la pomme de terre nouvelle cultivée en bio sur cette île par un maraîcher qui a arrêté son activité. L'île appartient aujourd'hui via une société à monsieur Patrice ALLAIN DUPRE. Il nous a donné 157 kg de DUKE rosée et 147 KG de DUKE blanche. En échange, nous lui donnerons 300 kg de notre récolte de DUKE. stéphane

Cette semaine, vous propose sa recette : **Navets au gratin**

Temps de préparation : 30 minutes Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :- 600 g de navets, 60 g de beurre, 30 g de gruyère.

Pour la sauce Mornay: 50 g de farine, 50 g de beurre, 1/2 l de lait, 2 jaunes d'oeuf, 2 cuillères à soupe de crème fraîche semi-épaisse, 70 g de gruyère, sel, poivre

Préparation de la recette : Eplucher les navets. Les couper en rondelles et les plonger pendant 4 minutes dans de l'eau bouillante salée.

Les égoutter et les rafraîchir. Mettre 40 g de beurre à fondre dans une cocotte, ajouter les navets, saler et faire étuver (avec couvercle) pendant 20 minutes à feu doux. Beurrer largement un plat à gratin. Préchauffer le four à 240°C (thermostat 8).

Pendant ce temps, préparer la sauce Mornay (se prépare telle une sauce béchamel, mais à laquelle on ajoute des jaunes d'oeuf). Préparation de la sauce Mornay:

Dans une casserole sur feu doux, faire fondre le beurre. Ajouter la farine.

A l'aide d'une spatule en bois, mélanger afin d'avoir un mélange bien homogène.

Continuer à mélanger jusqu'à ce que ça s'épaississe légèrement. Ajouter le lait froid. Saler et poivrer. Continuer à mélanger sur feu doux jusqu'à épaississement de la sauce. Dans une jatte, mélanger les jaunes d'oeuf avec la crème fraîche. Hors du feu, ajouter ce mélange à la sauce en fouettant vivement. Remettre sur feu doux et ajouter, en lamelles, 70 g de gruyère. Mélanger jusqu'à ce que ce fromage soit bien fondu et intégré à la sauce. Disposer les navets dans le plat à gratin. Egaliser le dessus. Couvrir de sauce Mornay. Saupoudrer de 30 g de gruyère coupé en fines lamelles. Passer le plat au grill jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.



l' équipe à Saint Riom

Cette semaine, vous propose sa recette : **Navets au gratin**

Temps de préparation : 30 minutes Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :- 600 g de navets, 60 g de beurre, 30 g de gruyère.

Pour la sauce Mornay: 50 g de farine, 50 g de beurre, 1/2 l de lait, 2 jaunes d'oeuf, 2 cuillères à soupe de crème fraîche semi-épaisse, 70 g de gruyère, sel, poivre

Préparation de la recette : Eplucher les navets. Les couper en rondelles et les plonger pendant 4 minutes dans de l'eau bouillante salée.

Les égoutter et les rafraîchir. Mettre 40 g de beurre à fondre dans une cocotte, ajouter les navets, saler et faire étuver (avec couvercle) pendant 20 minutes à feu doux. Beurrer largement un plat à gratin. Préchauffer le four à 240°C (thermostat 8).

Pendant ce temps, préparer la sauce Mornay (se prépare telle une sauce béchamel, mais à laquelle on ajoute des jaunes d'oeuf). Préparation de la sauce Mornay:

Dans une casserole sur feu doux, faire fondre le beurre. Ajouter la farine.

A l'aide d'une spatule en bois, mélanger afin d'avoir un mélange bien homogène.

Continuer à mélanger jusqu'à ce que ça s'épaississe légèrement. Ajouter le lait froid. Saler et poivrer. Continuer à mélanger sur feu doux jusqu'à épaississement de la sauce. Dans une

jatte, mélanger les jaunes d'oeuf avec la crème fraîche. Hors du feu, ajouter ce mélange à la sauce en fouettant vivement. Remettre sur feu doux et ajouter, en lamelles, 70 g de gruyère

. Mélanger jusqu'à ce que ce fromage soit bien fondu et intégré à la sauce. Disposer les navets dans le plat à gratin. Egaliser le dessus. Couvrir de sauce Mornay. Saupoudrer de 30 g de gruyère coupé en fines lamelles. Passer le plat au grill jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.



l' équipe à Saint Riom

