



QU'EST-CE
QU'ON PEUT
FAIRE
ENSEMBLE ?





QU'EST-CE
QU'ON PEUT
FAIRE
ENSEMBLE ?



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2019

PAROLE DE JARDINIER

Le lancement des plants de tomates a commencé dans les serres depuis mi-mars. Au préalable, nous avons couvert d'un voile de forçage la partie où nous avons planté les tomates. Cela sert à les protéger contre les gelées tardives et à les faire grandir plus rapidement.

Nous avons deux variétés de tomates, les « Cindel » et « Paola » ce sont des plants greffés qui sont plus résistants aux maladies.

Un système d'irrigation est mis en place, avec un arrosage régulier en goutte à goutte.

La première récolte se fera à partir de mi-juin, pour aller jusqu'en Octobre.



QU'EST-CE
QU'ON PEUT
FAIRE
ENSEMBLE ?

SEMAINE NUMERO «16»



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1.10
1 kg de pommes de terre « Allians »	2.00
2 radis noirs	1.50
1kg de courge	2.50
1 botte de blette de 500g	1.25
1 botte de navet primeurs	2.20
Valeur du panier	10.50 €



Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1.10
2kg de pommes de terre « Allians »	4.00
2 radis noirs	1.50
1kg de courge	2.50
1 botte de blette	1.25
1 botte de navets primeurs	2.20
500g d'épinards	2.65
Valeur du panier	15.20€



QU'EST-CE
QU'ON PEUT
FAIRE
ENSEMBLE ?



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons

Côtes de blettes au fromage fondu

_ Les ingrédients :

1 kg de blette

3 « vache qui rit » ou du gruyère rapé

Beurre

Poivre

Sel

_ La préparation :

Séparer les côtes de blettes des feuilles.

Découper les côtes de blettes en petits morceaux.

Les faire cuire à l'autocuiseur environ 3 mn.

Les égoutter, puis les faire revenir 5 mn à la poêle dans du beurre.

Ajouter alors 3 « vache qui rit » ou du gruyère râpé

Laisser fondre.

Servir bien chaud