





«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES ANNEE 2018

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

PAROLE DE JARDINIER

Etant en stage à l'Esat en maraîchage pour la deuxième fois j'en apprend beaucoup tous les jours car je ne viens pas d'un milieu agricole ; c'est une expérience enrichissante et qui me plait particulièrement.

Il y a beaucoup de légumes et beaucoup de variétés dont je ne connaissais pas l'existence !

J'ai appris à planter et à récolter les légumes de saison.

Hubert.





Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 courge shiatsu	3
1 salade feuille de chêne	1.10
1 botte de navets nouveaux	2.20
1 botte d'oignons blancs	2
1 kg de pomme de terre Eden	2
Valeur du panier	10.30 €

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 courge shiatsu	3
1 salade feuille de chêne	1.10
1 botte de navets nouveaux	2.20
1 botte d'oignons blancs	2
1 kg de pomme de terre Eden	2
1 radis noir	0.75
600 gr de pomme de terre nouvelle	4.20
Valeur du panier	15.25 €





RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons

« Gratin de courges shiatsu »

Temps : 1h

Préparation : 30min

Cuisson : 30min

Ingrédients :

- 600g de courge shiatsu
- 2 œufs
- 2 cuillère à soupe de crème épaisse
- 100g de gruyère
- Poivre
- Sel
- Muscade

Préparation :

Faire cuire la courge dans une cocotte (suivre le temps de cuisson indiqué dans le manuel de votre cocotte).

Après la cuisson, faire égoutter la courge afin qu'elle ait rendue toute son eau.

Mélanger les œufs, la crème, la moitié du gruyère, le sel, le poivre et une pointe de noix de *muscade* râpée. Mélanger cette préparation à la courge. Mixer le tout.

Verser dans un plat à gratin et parsemer du reste du gruyère. Faire cuire 30 min dans le four à 200°C.