



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 2021

Composition de votre panier semaine «17» :

PAROLE DE JARDINIER :

En cette période de l'année où les températures en journée commencent à remonter, nous devons faire face à nos « ennemis » les pucerons. Il s'agit des pucerons verts qui viennent se nourrir de la sève de nos plants de tomates et de nos aubergines qui si ne nous faisons rien tomberont malades et ne nous ne donnerons pas de légumes.

Pour les supprimer, nous utilisons des petits insectes ailés qui pondent leurs œufs dans les pucerons adultes. Ceux-ci ainsi parasités se transforment en momies d'où émergent de nouveaux petits insectes ailés. D'autres petits insectes ailés que nous utilisons également attaquent différemment les pucerons : ce sont leurs larves qui attaquent et les sucent.

Nous disposons ces insectes qui nous aident (= les auxiliaires) dans un pot en terre remplis de terreau. Mais les pucerons ont des alliés : les fourmis. En effet celles-ci les protègent et en élèvent des colonies car elles se nourrissent de leur miellat.

Du coup, s'ajoute pour nous une lutte contre les fourmis. Pour cela nous disposons des petits tas de farine de Maïzena sur nos planches de légumes. Elles vont alors se jeter dessus. Sauf qu'une fois absorbée, **elles** vont boire **de** l'eau et la **farine** va alors gonfler leur abdomen. Les conséquences sont atroces puisqu'elles **meurent** irrémédiablement.

Comme elles s'attaquent aussi à nos petits insectes ailés en grim pant sur les pots en terre, nous les avons installés cette année en hauteur dans des filets.



Pot en terre dans filet
Avec insectes auxiliaires
Sur culture d'aubergines.

idem
sur cultures de tomates.

Farine de Maïzena
à côté de plant de courgette.



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



Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1,10
500gr de pommes de terre nouvelles	3,00
600gr épinards	3,20
1 botte de navets	2.20
1 botte d'aillet	1,20
Valeur du panier	10,70€



Paniers solidaires 8 €:

LEGUMES	Tarif en €
1 salade	1,10
500gr de pommes de terre nouvelles	3,00
600gr épinards	3,20
1 botte de navets	2.20
Valeur du panier	8,90 €

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
2 salades	2,20
800gr de pommes de terre nouvelles	4,80
600gr épinards	3,20
1 botte de radis	1,50
1 botte d'aillet	1,20
1 botte de navets	2,20
Valeur du panier	15,10 €



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



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine nous vous proposons :

« **Poêlée de pommes de terre aux épinards et saucisse.** »

Ingrédients (4 personnes) :

6 à 8 pommes de terre coupées en cubes, 2 carottes pelées coupées en grosses rondelles, 1 bol d'épinards frais émincés, 1 gros oignon émincé, 1/2 cube de bouillon de volaille, 1cs de concentré de tomate, 1 à 2 saucisses de veau pelées coupées en rondelles, thym, sel et poivre, 2cs d'huile d'olive.

Préparation :

Faites revenir ensemble dans l'huile d'olive, l'oignon, les pommes de terre, le thym et les carottes environ 5 min.

Effritez la moitié d'un cube de volaille. Ajoutez le concentré de tomate et mouillez un peu moins qu'à hauteur. Salez et poivrez.

Couvrez, baissez le feu et laissez cuire environ 20 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien tendres. Il doit rester du jus jusqu'à mi-hauteur. (Si cela n'est pas le cas ajoutez de l'eau).

Retirez la peau de la saucisse et coupez-la en rondelles que vous ajoutez aux pommes de terre avec les épinards.

Poursuivez la cuisson 10 min avec le couvercle.

Bon appétit !!

Un plat complet et économique