



Quel plaisir de voir les premières fraises pointer du nez ! Les Gariguettes en premier puis les Ciflorette et bientôt les Rubis.

La récolte est minutieuse, il ne faut pas toucher aux fraises avec nos doigts au risque de les abîmer.

Délicatement, il faut les faire tomber dans la paume de la main avant de les disposer en barquette.

Des trois fraises présentées, avez-vous reconnu les variétés ?

La première à gauche c'est la Gariguettes, celle du milieu la Ciflorette et celle de droite la Rubis ! Mais le mieux est encore de toutes les goûter !



# L'Écho des Salades

## Parole de Jardinier



Les tomates poussent tranquillement et les premières fleurs sont prêtes à éclore.

Il est maintenant temps de placer les crochets pour les maintenir ainsi que la lutte bio pour éviter les prédateurs !

Nous utilisons de petits insectes nommés Aphidoletes.

Composition de votre panier semaine «17» :

**Panier à 10.00€**

LEGUMES	Tarifs en €
Salade batavia 1 pièce	1.10
Pommes de terre nouvelles 500g	3.50
Aillet frais bâton 100g	1.50
Courge Shiatsu	2.50
Épinards 500g	2.65
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.25€</b>

Notre composition de légumes est susceptible d'être modifiée en fonction de nos récoltes ... merci de votre compréhension

**Panier solidaire à 8€**

LEGUMES	Tarifs en €
Salade batavia 1 pièce	1.10
Pommes de terre nouvelles 500g	3.50
Aillet frais bâton 100g	1.50
Courge Shiatsu	2.50
<b>Valeur du panier</b>	<b>8.60€</b>

**Panier à 15.00€**

LEGUMES	Tarifs en €
Salade batavia 1 pièce	1.10
Pommes de terre nouvelles 1kg	7.00
Aillet frais bâton 200g	3.00
Courge Shiatsu	2.50
Épinards 500g	2.65
<b>Valeur du panier</b>	<b>16.25€</b>



## RECETTE DE LA SEMAINE

### *Omelette à l'aillet et ses légumes primeurs sautés*

#### Ingrédients pour 2 personnes

##### OMELETTE

- 4 oeufs
- 50 g d'[aillet](#) (environ 5 brins)
- 50 g de [fromage frais](#) type Saint Moret
- 1 petite pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 cuillère à soupe d'[huile d'olive](#)

1. Émincez les feuilles vertes de l'aillet et réserver.
2. Coupez en petits dés le blanc de l'aillet puis faire revenir dans une cuillère d'huile d'olive pendant 10 minutes. Attention à ne pas faire colorer.
3. Battez les 4 œufs avec le Saint Morêt, le sel, le poivre et le vert de l'aillet.
4. Versez un peu d'huile d'olive dans le fond de la poêle et cuire l'omelette à feu doux à couvert. Ajoutez quelques dés d'aillet 2 minutes avant la fin.

##### LÉGUMES PRIMEURS SAUTÉS

- 2 pommes de terre nouvelles
- 4 navets primeurs
- 1 petite pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre

1. Lavez les pommes de terre nouvelles et les navets.
2. Couper en petits dés les pommes de terre et en plus gros dés les navets puis faire revenir dans un peu d'huile d'olive.
3. Une fois que l'huile a été absorbée, déglacez avec le vinaigre de cidre. Ajoutez le reste de l'aillet sauté.
4. Salez et poivrez puis cuire à feu moyen en remuant régulièrement.

