

INFORMATIONS :



Mardi 2 mai et 9 mai :

La livraison des paniers sera décalée au mardi après-midi

Il y aura également une modification de planning concernant les paniers du **jeudi 18 mai (Ascension)**, ils seront très certainement livrés un jour en avance le mercredi 17 mai.

Vous en serez informés quelques jours auparavant.

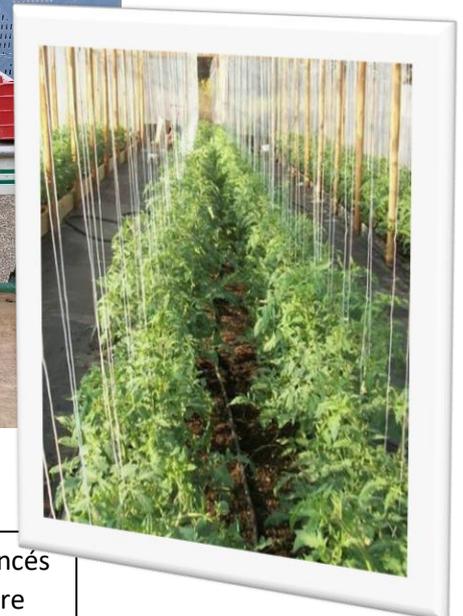
L'écho des salades

Parole de jardinier

Les plants de tomates, aubergines qui ont été mis en terre il y a quelques semaines progressent, mais aimeraient avoir un peu plus de chaleur. Ce soleil manque à tout le monde !

Nous ne désespérons pas, **Mathieu** s'active à nous préparer des petites bobines de ficelle car le tuteurage est l'une des tâches essentielles de la culture de tomates. Les tomates sont une variété à croissance haute, pouvant atteindre une taille de 2,5m, voire plus pour certaines variétés de tomates cerise. Leur tige souple ne permet pas de les maintenir debout toutes seules, et comme il ne s'agit pas d'une plante grimpante, elles sont incapables de s'accrocher d'elles-mêmes à un support naturel et ont donc besoin d'être guidées.

Lorsque les plants de tomates arrivent à maturité, le poids des fruits peut en outre endommager les branches et entraîner leur rupture. Cette surcharge peut simplement faire plier l'ensemble du plant de tomate, jusqu'à le faire toucher le sol. Or, si les tomates ou le feuillage touchent terre, cela peut rendre les fruits plus vulnérables aux pourritures et multiplier le risque de maladies sur les feuilles comme le mildiou, un champignon transmis par le sol.



Sur le fil, des clips seront pincés à différents niveaux à mesure de la croissance du plant.

Composition de votre panier semaine «17» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Salade 1 pièce	1.10
Épinards 400gr	2.12
Navets primeurs la botte	2.20
Chou-fleur la pièce	3.00
Pommes de terre nouvelles 300gr	2.25
Valeur du panier	10.67€

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 1 pièce	1.10
Épinards 400gr	2.12
Chou-fleur la pièce	3.00
Pommes de terre nouvelles 300gr	2.25
Valeur du panier	8.47€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Salade 1 pièce	1.10
Aillet bâtons 250gr	3.13
Épinards 500gr	2.65
Navets primeurs la botte	2.20
Chou-fleur la pièce	3.00
Pommes de terre nouvelles 500gr	3.75
Valeur du panier	15.30€

RECETTE DE LA SEMAINE



CHOÛ FLEUR AUX PÉTALES DE JAMBON FUMÉ

INGRÉDIENTS

- 500 g de chou fleur + 6 petits bouquets
- 12 tranches fines de jambon de pays fumé
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de farine
- 2 cuillères à soupe de parmesan
- 1 pincée de muscade
- beurre
- Sel et poivre.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS DE CUISSON : 40MN
TEMPS TOTAL : 1H10MN

PRÉPARATION

Détailler le chou-fleur, le laver et le faire cuire dans un grand volume d'eau salée. Égoutter, réserver 6 petits bouquets.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Beurrer 6 ramequins. Les garnir de 2 tranches de jambon, en les faisant déborder du ramequin, et en les plaçant bien au fond. Réserver au frais.

Verser le reste du chou-fleur dans le robot mixeur. Ajouter la crème, les œufs. Mixer, puis ajouter farine, parmesan, sel, poivre, muscade. Mixer jusqu'à obtenir une préparation bien lisse.

Remplir les ramequins de la préparation, puis déposer un bouquet de chou-fleur dessus.

Mettre au four pour 30 à 40 minutes. Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau.

Laisser refroidir une minute puis démouler délicatement.