

INFORMATIONS :



Mardi 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.



Jeudi 25 mai :

Les jeunes de l'IME
de Minihy-Tréguier
viendront nous voir !

L'écho des salades

Parole de jardinier

La préparation des prochaines planches de tomates va bon train. Il y aura les tomates cerises et anciennes. A la place des salades, viendront les plants de poivrons ! Valentin va chercher du fumier à l'aide du microtracteur et d'une petite remorque, Mickaël et Erwan l'étalent ensuite. Puis vient Yves et son tracteur équipé d'une rotobèche pour casser les mottes et l'enfouissement.





Composition de votre panier semaine «18» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Salade 1 pièce	1.10
Fraise gariguette 125gr	1.50
Carotte primeur la botte	3.00
Chou-fleur la pièce	3.00
Pommes de terre nouvelles 300gr	1.50
Valeur du panier	10.10€

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
Fraise gariguette 125gr	1.50
Oignon blanc nouveau La demi-botte	1.75
Carotte primeur la botte	3.00
Pommes de terre nouvelles 300gr	1.50
Valeur du panier	8.85€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Salade 1 pièce	1.10
Fraise gariguette 250gr	3.00
Oignon blanc nouveau La botte	2.50
Carotte primeur la botte	3.00
Chou-fleur la pièce	3.00
Pommes de terre nouvelles 500gr	2.50
Valeur du panier	15.10€

RECETTE DE LA SEMAINE



CHOU-FLEUR À LA MOUTARDE EN PICKLES

Les pickles de chou fleur

INGRÉDIENTS

- chou-fleur
- vinaigre
- sel
- quelques cornichons
- 1 cuillerée à soupe de câpres
- 1 cuillerée à café de moutarde
- cerfeuil haché

PRÉPARATION

Divisez les bouquets en petits fragments et mettez-les dans de l'eau vinaigrée.

Plongez-les ensuite dans une casserole d'eau bouillante salée et cuisez-les rapidement en les conservant un peu fermes.

Égouttez-les, mettez-les dans un petit bocal et couvrez-les immédiatement de vinaigre bouillant. Laissez refroidir et mariner pendant 24 heures.

Pour servir, égouttez le chou-fleur, ajoutez quelques cornichons coupés en rondelles et une cuillerée à soupe de câpres.

Arrosez avec du vinaigre de la marinade en mélangeant, par déclilitre, une cuillerée à café de moutarde.

Parsemez d'un peu de cerfeuil haché.

TEMPS DE PRÉPARATION : 5MN
TEMPS DE CUISSON : 5MN
TEMPS DE TREMPAGE : 24H



CHOU-FLEUR AU CURCUMA

INGRÉDIENTS

- 750 ml (3 tasses) de sucre
- 1 litre (4 tasses) de vinaigre de vin blanc
- 750 ml (3 tasses) d' eau
- 30 ml (2 c. à soupe) de grains de moutarde
- 15 ml (1 c. à soupe) de grains de coriandre
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 3 feuilles de Laurier
- 10 ml (2 c. à thé) de curcuma
- 2 choux-fleurs coupés en petits bouquets

TEMPS DE PRÉPARATION : 25MN
TEMPS DE CUISSON : 5MN
TEMPS DE TREMPAGE : 15MN

PRÉPARATION

Dans une casserole en acier inoxydable, déposer le sucre, le vinaigre, l'eau, les grains de moutarde, les grains de coriandre, le sel et les feuilles de laurier. Porter à ébullition, puis laisser bouillir 5 minutes.

Remplir une autre casserole en acier inoxydable d'eau. Ajouter le curcuma. Porter à ébullition, puis ajouter les bouquets de choux-fleurs. Cuire 5 minutes à feu moyen. Égoutter.

Pendant ce temps, stériliser six bocaux de 500 ml (2 tasses) chacun.

Répartir les bouquets de choux-fleurs dans les bocaux chauds, en laissant un espace libre de 2 cm (3/4 de po) entre les choux-fleurs et l'ouverture du pot.

Verser la marinade chaude dans les bocaux chauds, en laissant un espace libre de 1 cm (1/2 po) entre la marinade et l'ouverture du pot et en prenant soin de couvrir complètement les choux-fleurs de marinade.

Stériliser dans une casserole 15 minutes.

