



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

A vos agendas :

*En raison du jeudi de l'ascension le jeudi 25 mai 2017 (semaine 21)
Pour nos abonnés du jeudi vos paniers seront à retirer le mercredi 24 mai*

Panier à 10.00€

| <i>LEGUMES</i> | <i>Tarifs en €</i> |
|---------------------------------|--------------------|
| 1 salade | 1.10€ |
| 1 botte de carottes | 3.00€ |
| 1kg pdt nouvelles | 5.50€ |
| 1 botte de radis | 1.50€ |
| 200g d'oignons blancs vraics | offert |
| Valeur du panier | 11.10 € |

Panier à 15.00€

| <i>LEGUMES</i> | <i>Tarifs en €</i> |
|---------------------------------|--------------------|
| 1 salade | 1.10€ |
| 2 botte de carottes | 6.00€ |
| 1kg pdt nouvelles | 5.50€ |
| 2 bottes de radis | 3.00€ |
| 500g navets primeurs | 1.25€ |
| 200g d'oignons blancs vraics | offert |
| Valeur du panier | 16.85€ |





«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

PAROLE DE JARDINIER

Cette semaine je vais vous parler de la météo ... qui pour les maraichers est très importante comme le disait un de mes collègues en début d'année la pluie se fait attendre, nous avons plus de travail au champs particulièrement sur les oignons à cause du désherbage car nous enlevons les racines avec du mal la terre est sèche. Mais ce week-end comme vous avez pu le constater vous aussi ... nous avons enfin eu de la belle pluie pour le plus grand bonheur de nos légumes qui peuvent enfin s'enraciner !



Thierry



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, Thierry vous propose da recette de Carottes, pommes de terre,
navets en épices

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 pommes de terre
- 2 oignons
- 3 carottes
- 1 gros navet
- 5 clous de girofle
- coriandre séchée
- 4 morceaux de sucre roux
- cumin en poudre
- quatre épices en poudre



Préparation de la recette :

Faire cuire les pommes de terre, les carottes et le navet à l'eau.

Couper les oignons en fines lamelles, les pommes de terre, les carottes et le navet en rondelles.

Faire revenir les oignons dans de l'huile d'olive. Y verser ensuite les pommes de terre, carottes et navet. Couvrir et faire cuire à feu doux 5 à 7 min pour colorer les légumes.

Verser ensuite les clous de girofles et le sucre.

Attendre encore 5 min environ avant de verser 1/2 cuillère à café de cumin et 1/2 cuillère à café de quatre épices. Faire cuire encore 5 min.

Puis verser de la coriandre séchée (ou fraîche c'est encore mieux), saler poivrer.

Pour finir, goûter et ajuster selon votre goût.

Ce plat est épicé et non piquant...

Bon appétit !



INFO DE LA SEMAINE

Le marché du jardinier

Le samedi 29 avril a eu lieu le marché du jardinier, ce marché a lieu tous les ans

Il a pour but de faire la rencontre des fournisseurs de la BIOCOOP de Paimpol une rencontre avec leur clientèle

Elle a pour but de leur procurer des plants bio par ces producteurs pour permettre pour ceux qui ont un jardin de le cultiver en bio

Nous étions plusieurs producteurs fournissant la biocoop « Lun et Sol » à ce rendez-vous

Nous avons-eux un lien proche avec les clients

Nous ne faisons pas à proprement dit du plant mais nous en feront seulement pour être présent a se rendez-vous

Pots de Fraisiers, Cote de blette rouge, Persil

Nous avons présenté notre foisonnement de vente aux panier avec en expliquant l'adhésion à notre établissement

Beaucoup de personne se sont enthousiasmer à la connaissance d'un Nouveau lieu de dépôt a l'abbaye de Beauport le mardi courant mi-juin. Ce fut une journée riche de compétences.

Lionel et Yves

