



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

PAROLE DE JARDINIER

Bonjour, nous sommes actuellement dans une période de transitions pour le maraîchage entre l'hiver et le printemps. C'est une période où l'on pratique beaucoup de semis (carottes, radis...) et de plantations (patates nouvelles, navets, épinards, ail...) et légumes d'été (tomates, aubergines, courgettes, melon). Nous préparons tout ça pour être prêt à avoir un étal de toutes les couleurs de l'été pour le 15 juin.

Frédéric T



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



Composition de votre panier semaine «19» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1.10€
700gr de petit pois	3.85€
600gr pdt nouvelles	3.60€
100gr aillet	1.50€
1 botte de navet primeur ou 1 botte de radis	2.20€
Valeur du panier	11.15€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1.10€
700gr de petits pois	3.85€
600gr pdt nouvelles	3.60€
100gr aillet	1.50€
1 botte navet primeur ou 1 botte de radis	2.20€
600gr épinards	3.18€
Valeur du panier	15.43€

Paniers solidaires 8 €:

LEGUMES	Tarif en €
1salade	1.10€
500gr petits pois	2.75€
600gr pdt nouvelles	3.60€
100gr aillet	1.50€
Valeur du panier	8.95€

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

En fonction de la récolte nous échangerons les navets avec des radis longs rouges.



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



RECETTE DE LA SEMAINE

Smoothie aux petits pois frais



Ingrédients pour 1 personne

100gr de petits pois frais

1 branche de menthe fraîche

20gr de fromage de chèvre frais

10 cl de lait demi-écrémé

Sel, poivre et 3 glaçons

Préparations

1 Epluchez et faites cuire les petits pois pendant 15 minutes.

2 Rincez la menthe.

3 Versez tous les ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.