





«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2018

SEMAINE NUMERO «19»

PAROLE DE JARDINIER

La semaine passée, Mathieu, Patrice et toute l'équipe ont désherbé les bords de serres, les cultures et notamment les petits pois. La semaine a été bien remplie par la préparation de planches plein champ, la plantation des courgettes et la pose de tunnels nantais sur celles-ci pour les protéger du froid nocturne et matinal à l'aide d'un voile. L'intervention manuelle sur les courgettes, melon et aubergines a été nécessaire afin de lutter contre les pucerons.

A l'occasion de la vente directe de jeudi, « La mie du Coat » nous a présenté son pain biologique au levain cuit au feu de bois. Et bientôt, les petits pois dans les paniers.





Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1.10 €
1 botte de carottes nouvelles	3.00 €
500 g de navets primeurs	1.25 €
1 botte de radis	1.50 €
500g de petits pois	2.60 €
1 botte d'aillet (2 aillets/botte)	1.50 €
Valeur du panier	10.95 €



Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
2 salades	2.20 €
1 botte de carottes nouvelles	3.00 €
800 g de navets primeurs	2.00 €
2 bottes de radis	3.00 €
1 botte d'aillet (2 aillets/botte)	1.50 €
800 g de petit pois	4.16 €
Valeur du panier	15.86 €



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons la poêlée de légumes de printemps.

Temps : 30 mn Préparation : 15 mn Cuisson : 15 mn

Ingrédients :

500 g de pommes de terre
250 g de jeunes carottes nouvelles
250 g de petits navets nouveaux
200 g de petits pois



125 ml ou 1/2 tasse de bouillon de légumes réduit en sel ou la même quantité d'eau et 1 cuil. à café ou à thé un peu bombée de bouillon de légumes déshydratés réduits en sel

Aillet

1 oignon doux

1 feuille de laurier

1 cuil. à soupe ou à table d'huile d'olive

1 cuil. à café ou à thé de thym séché ou une petite branche

Préparation :

1. Lavez les légumes. Brossez les carottes et les navets. Supprimez les fanes, les pédoncules et les racines.
2. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse ou à feu moyen.
3. Epluchez l'oignon et taillez-le en dés puis, faites-le revenir jusqu'à ce qu'il devienne transparent.
4. Si les carottes et les pommes de terre sont épaisses, fendez-les en 2 dans le sens de la longueur. De même pour les navets, s'ils sont gros, coupez-les en 2. Emincer l'aillet.
5. Ajoutez les carottes, les navets, les pommes de terre, l'aillet, le bouillon de légumes, la feuille de laurier, le thym, mélangez et couvrez.
6. Au bout de 10 minutes de cuisson, ajoutez les petits pois, couvrez et cuisez encore 5 minutes ou un peu plus selon la grosseur des carottes, des pommes de terre et des navets. Piquez-les avec la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson.



Portions : Pour 4 personnes