



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 2019

SEMAINE NUMERO «20»

PAROLE DE JARDINIER

« Découverte du maraichage biologique »

Je suis actuellement en stage à l'esat pour trois semaines en maraichage. Une occasion de découvrir en entier l'atelier maraichage qui est très varié. Ayant déjà récolté d'autres légumes en saison (courgettes, tomates, raisins, choux, oignons de Roscoff, coco de Paimpol...) et dans d'autres régions. Ce qui me plait c'est d'apprendre les différentes variétés de légumes à cultiver. Et la manière de le faire.

Jérôme





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



Composition de votre panier semaine «20» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
Pomme de terre nouvelle 800g	3.84
Aillet nouveau 100g	1.20
800g de petits pois	4.40
Botte d'oignons blancs	2.00
300g de navets nouveaux	cadeau
Valeur du panier	11.44 €

Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
Pomme de terre nouvelles 1.2kg	5.76
1kg de petits pois	5.50
1 salade	1.1
Botte d'oignons blancs	2
1 botte radis	1.50
300g de navets de navets primeurs	cadeau
Valeur du panier	15.86





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



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons des

carottes aux p'tits oignons

Ingrédients

Une botte de carottes, 250 g de petits oignons, 3 gousses d'ail, un peu de cerfeuil, un bouquet garni, une cuillère à café de sucre en poudre, 50 g de beurre, sel, poivre.

Préparation

Eplucher et hacher finement l'ail. Eplucher les carottes et les couper en fines tranches. Eplucher les oignons. Faire fondre la matière grasse dans une cocotte à feu vif. Ajouter les oignons et les carottes et laisser fondre 2 min. Saupoudrer le tout avec le sucre. Bien mélanger pour éviter que les légumes accrochent. Réduire le feu sur un feu très doux. Ajouter l'ail haché et le bouquet garni. Bien mélanger le tout. Saler, poivrer. Laisser cuire 1 heure à couvert et à feu très doux. Si nécessaire ajouter un peu de vin blanc pour mouiller.

Bon appétit