



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**

**Les légumes primeurs ou nouveaux. Kézako ?**

**Ce sont les tout premiers légumes que l'on plante à l'automne de l'année précédente et courant hiver pour les récolter à partir de la fin d'hiver début printemps jusqu'à juillet et le début des légumes d'été.**

**C'est une culture très difficile vu qu'elle se déroule en hiver avec tous les aléas climatiques.**

**Cela explique son prix plus élevé que nos autres légumes de l'année mais ils ont des caractéristiques gustatives appréciées car ils sont plus tendres, plus fondants**



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



## Composition de votre panier semaine «20» :

### Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1.10€
1 botte de radis	1.50€
1 botte oignons blanc	2.00€
700 gr épinard	3.80€
500g navets primeurs	2.20€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.60€</b>

### Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1.10€
2 bottes de radis	3.00€
700 gr épinard	3.80€
500g navets primeurs	2.20€
1 botte de carotte	3.00€
1 botte d'oignons blancs	2.00€
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.10€</b>

### Paniers solidaires 8€ :

LEGUMES	Tarif en €
1 salade	1.10€
1 botte de radis	1.50€
1 botte oignons blanc	2.00€
700 gr épinard	3.80€
<b>Valeur du panier</b>	<b>8.40€</b>

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



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



## **RECETTE DE LA SEMAINE**



**Poêlée de pommes de terre nouvelles et autres légumes printaniers au beurre salé.**

**Ingrédients pour 4 personnes**

**500 gr de pommes de terre nouvelles, 8 carottes fanes, 8 oignons nouveaux, 750 gr de fèves non écossées**

**90 gr de beurre salé**

**50 cl de fond de volaille**

**Gros sel et fleur de sel de Guérande**

**4 cuillères à soupe de miel (toutes fleurs disponibles à l'ESAT).**

### **PREPARATION DE LA RECETTE**

**Peler les carottes, les tailler en petits tronçons. Eplucher les oignons, couper leurs tiges en prenant soin de conserver 4 cm de fanes. Laver ces légumes et brosser la peau des pommes de terre. Plonger les pommes de terre dans une casserole d'eau froide salée au gros sel. Porter à ébullition jusqu'à ce que la lame d'un couteau pénètre facilement la chair. Ecosser les fèves, les blanchir 2 min. Les rafraichir dans une eau glacée. Retirer la peau, les réserver. Cuire séparément les oignons et les carottes dans 20 gr de beurre et 2 cuillères à soupe de miel, assaisonner. Verser le fond de volaille à mi-hauteur des légumes et couvrir d'un disque de papier sulfurisé troué en son centre. Cuire à feu moyen 1 min pour les oignons, 15min pour les carottes. Dans 1 cocotte, faire fondre 50gr de beurre, y faire colorer les pommes de terre. Ajouter les fèves, les oignons et les carottes, mélanger délicatement, parsemer de fleur de sel et de poivre. A servir avec un rôti de porc par exemple. **BON APPETIT !!!****