



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€
Valeur du panier	10.60€

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€
Valeur du panier	15.10€

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€
Valeur du panier	8.40€

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 !!!**