



INFORMATIONS :

Mercredi 17 mai

La livraison des paniers du **jeudi de l'Ascension** sera décalée au mercredi après-midi

Mardi 30 mai

Il y aura également une modification de planning concernant les paniers du **mardi 30 mai (Pentecôte)**, ils seront décalés de quelques heures le mardi après-midi.



Jeudi 25 mai :

**Les jeunes de l'IME
de Minihy-Tréguier
viendront nous voir !**

L'écho des salades

Parole de jardinier

Gwénoyée et Mickaël terminent de planter les aromatiques. Persils, ciboulette et basilic annoncent les beaux jours à venir ! Ensuite, ils sont allés dans une autre serre disposer les ficelles au-dessus des plants de tomates. C'est l'occasion d'aller vérifier la croissance des courgettes et des tomates dans la serre voisine !



Quelques fleurs font leur apparition dans les plants de tomates !

Composition de votre panier semaine «20» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Petits pois 400gr	2.80
Fraises 125gr	1.50
Carottes primeur la botte	3.00
Oignons blancs la botte	2.50
Pommes de terre nouvelles 400gr	1.80
Valeur du panier	11.60€

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

Panier solidaire à 8€

LEGUMES	Tarifs en €
Petits pois 400gr	2.80
Fraises 125gr	1.50
Carottes primeur la botte	3.00
Pommes de terre nouvelles 400gr	1.80
Valeur du panier	9.10€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Salade 1 pièce	1.10
Petits pois 600gr	4.20
Fraises 125gr	1.50
Carottes primeur la botte	3.00
Oignons blancs la botte	2.50
Pommes de terre nouvelles 700gr	3.15
Valeur du panier	15.45€

RECETTE DE LA SEMAINE



RISOTTO AU LIEU JAUNE ET AUX PETITS POIS

INGRÉDIENTS

- 400g Lieu jaune
- 180g Riz à grain rond
- 1 Oignon
- 10cl Vin blanc
- 1 Cube de bouillon de volaille
- 100g Petits pois écossés
- 100g Parmesan râpé
- 1 Citron
- 4 pincées Graines germées
- 1 pincée Safran
- 1 Filet d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

PRÉPARATION

Pelez l'oignon puis émincez-le finement.

Dans une cocotte, faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Faites-y fondre l'oignon 5 min. Versez le riz, remuez 2 min puis versez le vin blanc et faites-le s'évaporer à feu vif.

Salez et poivrez, puis versez 2 louches de bouillon sur le riz et ajoutez le safran. Remuez et laissez le riz absorber le bouillon à feu moyen. Versez une autre louche de bouillon, procédez ainsi durant 18 min en ajoutant les petits-pois environ 10 min avant la fin de la cuisson. Une fois le risotto cuit, réservez-le au chaud.

Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et faites-y cuire le lieu jaune détaillé en 8 morceaux de taille équivalente, environ 3 à 4 min par face. Salez et poivrez.

Au moment de servir, mélangez le risotto avec le parmesan râpé puis servez sans attendre, surmonté des morceaux de lieu jaune, de graines germées et du citron en quartiers.

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN

TEMPS DE CUISSON : 30M

TEMPS TOTAL : 50MN