





«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2018

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

PAROLE DE JARDINIER

Comment lutter contre les nuisibles ?

Les nuisibles présents en ce moments sont les oiseaux dans les champs et les pucerons dans les serres. En ce qui concerne les pucerons, il existe différents traitements : mélanger 20cl de savon noir avec 1 l d'eau. Pulvériser directement sur les pucerons tous les 10 jours.

Purin d'orties en arrosage préventif : c'est un insecticide naturel de premier ordre.

Autres traitements : coccinelles, tabac brun, liquide vaisselle bio, décoction d'ail, purin de frondes de fougères, macération de feuilles de rhubarbe



Pour les oiseaux, nous avons installé des effaroucheurs.



Composition de votre panier semaine «21» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1.10
1 botte de carottes	3.00
1 botte de radis	1.50
1 kg de petits pois	5.50
Valeur du panier	11.10 €

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1.10
1 botte d'aillets	1.50
1 botte de carottes	3.00
1 bottes de radis	1.50
1 kg de courgettes	3.00
1 kg de petits pois	5.50
Valeur du panier	15.60€





RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons **petits pois -carottes**

Temps : 1h

Préparation : 30 min

Cuisson : 30 min

Pour 4 personnes

- 600 g de **petits pois** écossés (1,5 kg de petits pois frais)
- 4 **carottes** nouvelle
- 1 **oignon**
- 1 branche de **céleri**
- 1 **sucrine** (ou 1 coeur de **laitue**)
- 1 cube de bouillon de volaille
- 150 g de **lardons**
- 2 cuillères à soupe de **persil** plat

Ecossez les petits pois et lavez-les. Epluchez les carottes, nettoyez-les puis coupez-les en dés. Pelez l'oignon et ciselez-le. Lavez le céleri branche et coupez en une dizaine de centimètres en petits cubes. Enlevez les premières feuilles de la sucrine si besoin, fendez-la en deux, lavez-la.

Dans une cocotte, déposez les lardons et l'oignon ciselé. Faites revenir 7 à 8 minutes à feu doux en mélangeant régulièrement. Ajoutez ensuite le céleri et les carottes, la sucrine et poursuivez la cuisson 3 minutes. Ajoutez enfin les petits pois, le cube de bouillon de volaille et mouillez à hauteur avec de l'eau.

Couvrez et laissez cuire environ 20 minutes.

Juste avant de servir, saupoudrez de persil plat.

