



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

### **PAROLE DE JARDINIER**

Aujourd'hui, nous allons vous parler de l'irrigation en maraichage. Il est indispensable d'amener de l'eau pour les cultures en serres et parfois même pour les cultures qui sont en plein champs, car certains légumes réclament plus de quantité d'eau que d'autres en fonction de la variété et de l'espèce. En serres, nous pouvons soit irriguer en aspersion ou en goutte à goutte.

Le sujet de l'irrigation devient de plus en plus important dans l'agriculture, en vue des restrictions d'eau de plus en plus sévère, en raison du manque de précipitations constatées ces dernières années en Bretagne et plus généralement dans les régions en France. Les nappes phréatiques sont généralement à des seuils minimaux de leurs capacités de remplissage.

Mathieu et Youen



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

SEMAINE NUMERO «23»



## Composition de votre panier semaine «23» :

### Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1.10
1 botte de carotte	3.00
500g de courgette	1.50
800g de petits pois	4.40
½ botte oignon blanc	1.00
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.00 €</b>

### Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1.10
1 botte de carotte	3.00
1 kg de courgette	3.00
1 botte d'oignon blanc	2.00
800g de petits pois	4.40
1 botte de radis	1.50
500g de navet	1.25
<b>Valeur du panier</b>	<b>16.25€</b>





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



## RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons un flan de courgette

**Temps : 50 min**

**Préparation : 15 min**

**Cuisson : 35 min**

### Ingrédients :

- 1 kg de courgette
- 100 g de gruyère râpé (60 g de gruyère + 40 g de parmesan)
- 8 cuillères de lait
- 6 oeufs
- 20 feuilles de basilic

### Préparation :

1. **Etape 1** Couper les courgettes en très fines rondelles. Les faire revenir dans de l'huile d'olive. Saler, poivrer, cuire environ 10 mn à petit feu.
2. **Etape 2** Battre les oeufs et ajouter le fromage + sel + poivre + basilic + lait.
3. **Etape 3** Jeter la préparation sur les courgettes. Remuer. NE PAS FAIRE PRENDRE "L'OMELETTE".
4. **Etape 4** Mettre au four 180°C pendant 35 mn.
5. **Etape 5** SERVIR FROID OU CHAUD avec une sauce mayonnaise + ketchup hot.