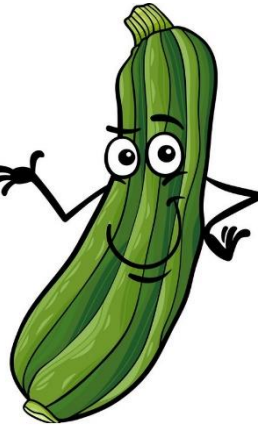


Légumes difformes

Mais drôles !

1^{ère} partie...



L'Echo des Salades

Parole de Jardinier



Avec ces températures de saison, la guerre aux mauvaises herbes fait rage.

Lucie, les Frédéric, Vincent, Jean-Luc et notre stagiaire Guillaume sont « sur le pont ». L'amarante tuberculée, la fumeterre fumaria, et surtout le rumex appelé aussi oseille crépue sont les espèces d'adventices que l'on retrouve le plus aux abords de l'ESAT.



Quant aux plants de rhubarbe, ils prospèrent au chaud dans une serre en attendant d'être mis en terre sur une bande surélevée, faisant 40m de long !



Composition de votre panier semaine «23» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Salade	1.10
Pomme de terre nouvelle 500g	2.75
Courgette longue 500g	1.40
Carotte botte	3.00
Oignon blanc La botte	2.00
Valeur du panier	10.25€

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 €
Oignon blanc La botte	2.00
Pomme de terre nouvelle 500g	2.75
Courgette longue 500g	1.40
Carotte Botte	3.00
Valeur du panier	9.15€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Salade	1.10
Pomme de terre nouvelle 1kg	5.50
Courgette longue 1kg	2.80
Carotte botte	3.00
Oignon blanc 2 bottes	4.00
Valeur du panier	16.40€

Nous sommes fans (fanés) de 2 recettes cette semaine



Cake aux carottes et fanes de carottes

Recettes fournies par le jardin de Cogne de Bavans(25)

Pesto de fanes de carottes



Ingrédients

- Fanés de carottes
- 50g de parmesan
- 50g de graines (pignons ou tournesol)
- Huile d'olive
- 1/2 jus de citron
- 1 yaourt nature
- Sel et poivre

Ne gardez que les pluches des fanés et mettez les tiges au compost

Mixez le tout finement

Comme tous les pestos, se conserve 2 semaines au frais

Ajoutez régulièrement de l'huile d'olive pour qu'il ne sèche pas

A déguster sur des pâtes, riz, ...



Ingrédients pour 4 personnes

- 4 carottes et leurs fanés
- 3 oeufs
- 1 verre d'huile d'olive
- 150g de farine + 1 sachet de levure
- 100g de feta
- 1 yaourt nature
- 30g de comté râpé

Epluchez et coupez les carottes en petits dés

Ne gardez que les pluches des fanés et mettez les tiges au compost

Emincez légèrement les pluches pour ne pas avoir de gros morceaux dans le cake

Coupez la feta en dés

Battez les œufs, avec le yaourt et l'huile

Ajoutez la farine, la levure et le comté

Mélangez avec les carottes, les fanés et la feta

Cuire dans un moule à cake, 40mn à 180°

Délicieux chaud avec une salade verte ou froid à l'apéritif