















«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES ANNEE 2021



Lundi matin à notre arrivée, nous avons découvert sur nos cultures de salade, un carnage. Nous venions de planter les salades et pendant le week-end, les choucas ont déterré une bonne partie des mottes ainsi qu'une razzia sur nos petits pois. Pour remédier à tout ça, nous avons installé un filet protecteur anti-insectes sur les plants de salades replantés et des effaroucheurs. Toute la région est impactée par les choucas et autres oiseaux que l'on soit maraicher bio ou conventionnel









Composition de votre panier semaine «24»:

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1.10€
500g	2.25€
courgette	
1 botte	3€
carotte	
500g pdt	3€
nouvelle	
1botte de	1€
persil plat	1t
Valeur du	
panier	10.35€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
2 salades	2.20€
600g de	2.70€
courgette	
1 botte de	3€
carotte	
500g pdt	3€
nouvelle	
1 botte	1€
persil plat	
500g	1.80€
aubergine	
1 botte de	1.50€
radis	
Valeur du	15.20€
panier	

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

<u>Paniers</u> solidaires 8 €:

LEGUMES	Tarif en €
500g courgette	2.25€
1 botte de	3€
carotte	
500g pdt	3€
nouvelle	
Valeur du	8.25€
panier	

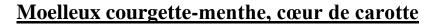








RECETTE DE LA SEMAINE





Ingrédients

130gr de courgette, 160gr de purée de carottes, 2 œufs entiers+ 1 jaune, 100g de gruyère râpé, 60g de farine, 200ml de lait, 4 ou 5 feuilles de menthe fraîche, 30g de beurre doux, 1 filet huile d'olive et sel poivre.

Matériel

Poêle, Bol mélangeur, Casserole, Four

Préparation 10min Cuisson 210min

- -1 Eplucher la courgette et la couper en rondelles. La faire revenir à la poêle dans filet d'huile d'olive. Saler, poivrer, couvrir et laisser cuire environ 10min.
- -2 Mixer la courgette cuite avec les feuilles de menthe. Réserver.
- -3 Préchauffer le four à 210°.
- -4 Dans un saladier battre les œufs entiers avec le jaune. Ajouter la farine et mélanger vigoureusement à l'aide d'un fouet manuel.
- -5 Dans une casserole, faire chauffer le lait avec le beurre coupé en morceaux et le gruyère râpé. Laisser fondre en remuant bien le tout.
- -6 verser un tiers de ce mélange au fromage dans le saladier, mélanger puis ajoute le reste. Remuer à nouveau puis incorporer la purée de courgette.
- -7 Répartir la préparation dans les moules individuels. Au centre de chacun, déposer une belle cuillère de purée de carottes.
- -8 Enfourner et laisser cuire 20min. Laisser tiédir légèrement les moelleux avant de les démouler.