



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



RESEAU COCCAGNE





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



«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



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



RESEAU COCAGNE



Composition de votre panier semaine «24» :

Panier à 10.00€

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

Panier à 15.00€

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

Paniers solidaires 8 €:

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

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



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



RECETTE DE LA SEMAINE

Moelleux courgette-menthe, cœur de carotte



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.