



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



RESEAU COGNAC





La lutte biologique

Afin d'attirer les auxiliaires, les prédateurs de pucerons et tous types de syrphes et parasitoïdes, nous avons planté plusieurs types de fleurs classées dans la famille des Astéracées.

Sur des rangs de tomates, on peut apercevoir des soucis aux fleurs oranges, dans l'autre rang d'aubergines, des Achillées (se prononce Akilé) aux petites fleurs blanches et des Bleuets ainsi que des Œillets. Ces fleurs vont nous aider en douceur à lutter contre les parasites !



Composition de votre panier semaine «24» :

Panier à 8€

Prix 2,50 €

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,25 ×	FRAISE GARIGUETTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	3,00 €
0,3 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	0,90 €
1 ×	CAROTTE BOTTE	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,3 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	1,65 €
				8,55 €

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

Panier à 15€

Prix 15,00 €

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,25 ×	FRAISE GARIGUETTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	3,00 €
0,8 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,40 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	CONCOMBRE court epineux	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	CAROTTE BOTTE	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,8 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	4,40 €
				15,00 €

Prix 10,00 €

Panier à 10€

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,25 ×	FRAISE GARIGUETTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	3,00 €
0,3 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	0,90 €
0,4 ×	PETIT POIS RONDO Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	7,00 €	2,80 €
1 ×	CAROTTE BOTTE	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
				10,80 €

RECETTE DE LA SEMAINE



MUFFINS AU CHEVRE ET À LA COURGETTE

INGRÉDIENTS

- 1 courgette
- 100 g de fromage de chèvre
- 150 g de farine
- 3 c-à-c de levure chimique ; 1/2 cuil. à café de sel
- 1 œuf
- 6 cl d'huile d'olive (1/4 tasse)
- 8 cl de lait (1/4 tasse)

TEMPS DE PRÉPARATION : 35MN
TEMPS DE CUISSON : 25MN
TEMPS TOTAL : 1H

PRÉPARATION

Râper la courgette sans la peler. Emietter le fromage de chèvre.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Dans un saladier, tamiser la farine, la levure et le sel.

Dans un autre récipient, battre l'œuf avec l'huile et le lait. Ajouter la courgette et le fromage de chèvre.

Mélanger les deux préparations sans trop travailler la pâte.

Répartir la préparation dans 6 moules à muffins beurrés ou huilés.

Enfourner environ 25 min. Vérifier la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche.

Laisser les muffins quelques minutes dans leur moule.

Démouler et servir avec des feuilles de salade arrosées d'un filet d'huile d'olive.