



RECHERCHES des SALADES

Parole de jardinier – Les pleurotes

Et non...ce n'est pas un convoi « gofast » de ce à quoi certains vont penser ! Stéphanie est allée chercher des ballots de substrats où est incorporé le mycélium de pleurotes. Chaque ballot a de petits trous d'où vont sortir nos futurs champignons !



Les ballots sont placés dans un endroit frais (mais pas trop) et humide, sous contrôle d'un thermomètre, la pousse devrait intervenir d'ici une quinzaine comme sur la photo ci-dessous !



Composition de votre panier semaine «02» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 200gr	2.40
Épinards 700gr	3.71
Chou vert lisse 1kg	2.50
Navet violet 500gr	1.25
Oignon rosé 200gr	0.67
Valeur du panier	10.53€

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

Panier solidaire à 8€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 400gr	4.80
Pommes de terre grenaille 1kg	1.00
Oignon rosé 200gr	0.67
Épinards 1kg	5.30
Navet violet 500gr	1.25
Chou vert lisse 1kg	2.50
Valeur du panier	15.52€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 200gr	2.40
Épinards 500gr	2.65
Chou vert lisse 1kg	2.50
Navet violet 400gr	1.00
Oignon rosé 100gr	0.34
Valeur du panier	8.89€

RECETTE DE LA SEMAINE



LASAGNES DE CHOU VERT LISSE

INGRÉDIENTS

- ½ de chou vert
- 1 brick de coulis de tomate nature
- 100g de gruyère râpé allégé
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 c-à-c d'huile d'olive
- 300g de steak haché
- Thym
- Sel et poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS DE CUISSON : 1H05MN
TEMPS TOTAL : 1H35MN

PRÉPARATION

Porter à ébullition une grande quantité d'eau salée.

Détacher, une à une, les feuilles de choux, les rincer, et plonger les feuilles dans l'eau bouillante pendant 15 min

Les égoutter. Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive.

Quand l'oignon devient transparent rajouter la viande hachée, saler, poivrer et mettre du thym, rajouter le brick de tomate et laisser réduire un peu.

Mettre une couche de sauce, des feuilles de chou et du gruyère râpé... Puis, répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

Mettre au four à 180°C pendant environ 40 min.