



*Toute l'équipe du maraîchage est heureuse de vous
souhaiter une bonne année 2019 .
Qu'elle permette à toutes vos idées de germer, à vos
réalisations de croître et à votre dynamisme de
produire des fruits autour de vous.*



Stéphane, Hubert Nicolas...



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2019

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

PAROLE DE JARDINIER

Cette année nous commençons notre premier jour de travail sous le signe de l'entraide.

Deux d'entre nous sont allés aider notre partenaire maraîcher Stéphane pour installer des ouvertures frontales à ses deux plus vieilles serres.

Auparavant en décembre l'an passé Stéphane était venu former quelques un d'entre nous à la coupe des choux (choux-fleurs , choux Romanesco, choux lisses, brocoli,...) qui nécessite un savoir-faire et surtout une vigilance au maniement du couteau à chou . Cette formation puis la validation par ce professionnel à l'aptitude de l'utilisation du couteau à chou permet d'avoir toujours dans l'équipe des ouvriers pouvant effectuer cette tâche.

D'autres journées d'entre-aide auront lieu tout au long de cette nouvelle année au fur et à mesure des besoins de chacun.

Gwénolée



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
150g de mâche	1,58 €
1 chou frisé	2,20 €
800g de poireaux	2,40 €
500g de navets violets	1,25 €
800g de carottes	2,24 €
300g d'oignons rose	1,00 €
Valeur du panier	10,67 €



Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
200g de mâche	2,10 €
1 chou frisé	2,20 €
1 kg de poireau	3,00 €
600g de navets violets	1,50 €
1 kg de carottes	2,80 €
500g d'oignons rose	1,68 €
400g d'échalote	2,00 €
Valeur du panier	15,28€



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons la recette suivante :

« Lasagnes végétariennes au chou frisé »

Temps : 70 minutes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 40 minutes

Pour 2 personnes :

Ingrédients :

Un petit chou frisé, 2 grosses carottes, 80 g de cerneaux de noix, 2 c. à s. de chapelure des feuilles de lasagne, un peu de beurre, sel et poivre et 200 g de fromage à raclette.

Préparation :

Lavez le chou, détaillez-le en lamelles.

Pelez les carottes, lavez-les et coupez-les en cubes.

Faites cuire les légumes au four vapeur ou dans un cuit vapeur (ou dans une poêle à couvert avec un verre d'eau) dix minutes.

Mélangez bien les légumes en les passant 5 minutes dans un peu de beurre dans une poêle. Salez et poivrez.

Mixez les cerneaux de noix et ajoutez la chapelure.

Mélangez-la aux légumes.

Dans un plat à gratin beurré, déposez des couches de légumes alternées avec des feuilles de lasagne.

Recouvrez de fromage à raclette et enfournez 30 minutes à 180°. Vous pouvez recouvrir avec un papier de cuisson pour éviter que le plat ne dessèche (surtout si vous avez terminé par les feuilles de lasagne).