



*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 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10,67 €</b>



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 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15,28€</b>



## 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).