





«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2019

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

PAROLE DE JARDINIER

Nous voilà repartis de bons pieds pour cette nouvelle année avec cette semaine, la plantation de divers plants tels que les oignons blancs et la mâche. Puisque nous avons agrandi notre espace de culture avec les deux dernières serres, nous pouvons nous permettre plus de cultures nouvelles dans celles-ci tel que chou pomme, navet ou encore l'échalion (variété d'oignon ressemblant à



l'échalote.



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
150g mâche	1€58
1 radis noir	0€75
1 radis green meat	0€75
1kg carottes	2€80
1 chou rouge	1€60
1 courge sucrine du Berry	3€75
Valeur du panier	11 €13

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
200g mâche	2€10
1 radis noir	0€75
1 radis green meat	0€75
1kg carottes	2€80
1 chou rouge	1€60
300g échalotes	1€50
1kg poireaux	3€
1 courge « sucrine du Berry »	3€75
Valeur du panier	16€15





RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons chou rouge au lard et vin rouge

Préparation : 15 min

Cuisson : 1 h

1. Etape 1

Nettoyer le chou, puis le couper en 2 et l'émincer en julienne, en fines tranches.

2. Etape 2

Peler et hacher l'oignon puis le mettre à fondre dans une casserole avec le beurre. Détailler le lard en lardons et le jambon en petits dés, puis les ajouter aux oignons.

3. Etape 3

Laisser cuire à feu doux sans cesser de remuer afin d'éviter que la préparation ne colore.

4. Etape 4

Ajouter ensuite le chou en julienne et arroser de vin rouge avec le bouillon pour mouiller la préparation.

5. Etape 5

Saler, poivrer, jeter les feuilles de laurier dans la casserole, puis laisser étuver à couvert pendant 1 h.

