



Nous sommes présents tout l'été, comme le reste de l'année, sur le marché de Lézardrieux.

C'est un marché à taille humaine, très animé tous les vendredi matin de 8h30 à 13h !

La vente directe continue aussi tous les jeudi matin. Les vacances d'été sont l'occasion pour certains anciens clients de revenir nous voir. Quelques personnes de passage dans la région en profitent aussi pour faire le plein de bons légumes.



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



RESEAU COGNE



# L'Écho des Salades



## **Lever du soleil vendredi 26 aout 2022.**

Quel plaisir simple... que bon nombre de maraichers/jardiniers peuvent apprécier !  
La cueillette au point de rosée, quand la nature se réveille doucement. C'est un moment agréable que bon nombre d'entre nous apprécions le matin.

Nos salades sont toutes récoltées « à la fraîche » chaque matin, bien souvent la rosée est encore présente sur les feuilles. Ceci pour garantir une fraîcheur optimale dans vos paniers et dans toutes nos commandes. C'est un gage de qualité et nous y mettons un point d'honneur 😊.

Composition de votre panier semaine «35» :

**Panier à 10.00€**

LEGUMES	Tarifs en €
Pommes de terre Maiwen 1kg	2.20€
Echalotes 250Gr	1.25€
Betterave 1 botte 500gr	2.00€
Mini poivrons snacking 0.250gr	2.75€
Tomates ronde 1kg	3.00€
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.20€</b>

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

**Panier solidaire à 8€**

LEGUMES	Tarifs en €
Pommes de terre Maiwen 1kg	2.20€
Echalotes 250Gr	1.25€
Betterave 1 botte 500gr	2.00€
Mini poivrons snacking 0.250gr	2.75€
<b>Valeur du panier</b>	<b>8.20€</b>

**Panier à 15.00€**

LEGUMES	Tarifs en €
Pommes de terre Maiwen 1.5kg	3.30€
Echalotes 250Gr	1.25€
Betterave 1 botte 500 gr	2.00€
Mini poivrons snacking 0.500 gr	5.50€
Tomates ronde 1kg	3.00€
Basilic 50gr	1.00€
<b>Valeur du panier</b>	<b>16.05</b>

## Recette de la semaine



### BETTERAVES À LA POITEVINE

#### INGRÉDIENTS

- 1 grosse betterave
- 30 g de beurre
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c-à-s de vinaigre de vin
- 15 cl de bouillon de volaille ou de veau
- 2 c-à-c de farine
- Poivre et sel.

**TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN**  
**TEMPS DE CUISSON : 35MN**  
**TEMPS TOTAL : 50MN**

#### PRÉPARATION

Eplucher la betterave et la couper en rondelles.

Emincer l'oignon et la gousse d'ail.

Dans une casserole en terre, mettre le beurre à fondre. Faire revenir l'oignon et l'ail à feu doux.

Ajouter les rondelles de betteraves et laisser bien dorer puis saupoudrer de farine des 2 côtés.

Remuer avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la farine roussisse puis mouiller avec le vinaigre et le bouillon.

Saler, poivrer, couvrir la casserole et laisser frémir à petit feu pendant 25 mn environ jusqu'à ce que les betteraves soient bien cuites.

Servir chaud.