



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





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



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2019

PAROLE DE JARDINIER

Depuis plusieurs semaines déjà, nous avons récolté nos oignons rouges, comme vous avez pu le voir dans vos paniers. Vendredi semaine 35 nous avons arraché les oignons roses que nous avons laissés sécher sur place pour bien les conserver.

Cette après-midi nous irons tous au champ les récolter en cagettes et nous arracherons à leur tour les oignons jaunes.

C'est avec plaisir que d'ici peu nous les ajouterons à la composition de vos paniers.

Mickaël et Gwénolette





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



RESEAU COGNE



SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1.10
500g de tomates anciennes	2.10
300g de poivrons rouges	2.25
800g haricots verts	4.80
300g échalotes	1.50
Valeur du panier	11.75 €

Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1.10
500g de tomates anciennes	2.10
500g de poivrons rouges	2.25
800g haricots verts	4.80
300g échalotes	1.50
1kg de pommes de terres maïwen	2.00
500g oignons rouges	1.67
Valeur du panier	15.42€





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



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous présentons la recette suivante :

« Taboulé de quinoa de poivrons de tomates et haricots verts »



Temps total : 30 min.

Préparation : 15 min.

Cuisson : 15 min.

Ingrédients: 150g de quinoa, 1 poivron rouge, 2 tomates anciennes, 1 poignée d'haricots verts, 1 échalote, quelques feuilles de basilic, 3 cuillérées d'huile olive, sel poivre.

Préparation : Cuire le quinoa dans de l'eau bouillante (6 fois son volume en eau). Égoutter et laisser refroidir. Pendant ce temps, laver et couper les légumes en petits dés, ciseler le basilic. Une fois le quinoa refroidi, ajouter l'huile d'olive et mélanger bien. Ajouter enfin les légumes, le basilic, du sel et du poivre et mélanger à nouveau. Pour finir : Réserver au réfrigérateur, déguster bien frais !