





Parole de jardinier



Depuis la tempête Ciarán, certaines de nos serres ne sont toujours pas réparées. Afin de ne pas vous pénaliser, Stéphanie et Valentin ont créé des tunnels nantais et planté les épinards. Il y en aura cet hiver !



Composition de votre panier semaine «38» :

Panier à 8€

Prix 2,50 €

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,8 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	3,20 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,7 ×	POIVRON CORNO DI TORO Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	3,15 €
1 ×	PERSIL PLAT 50 gr	FRANCE-Plourivo	1,00 €	1,00 €
				8,45 €

Panier à 15€

Prix 15,00 €

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	4,00 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,7 ×	POIVRON CORNO DI TORO Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	3,15 €
1 ×	BROCOLI	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
0,6 ×	AUBERGINE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	2,70 €
1 ×	PERSIL PLAT 50 gr	FRANCE-Plourivo	1,00 €	1,00 €
				15,25 €

Panier à 10€

Prix 10,00 €

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,7 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	2,80 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,5 ×	POIVRON CORNO DI TORO Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	2,25 €
0,5 ×	HARICOT VERT Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	7,00 €	3,50 €
1 ×	PERSIL PLAT 50 gr	FRANCE-Plourivo	1,00 €	1,00 €
				10,65 €

RECETTE DE LA SEMAINE



CURRY DE POIVRONS AU LAIT DE COCO ET CREVETTES

INGRÉDIENTS

- 500 à 600 g de crevettes décortiquées
- 3 poivron
- 4 tomates
- 1 oignon
- 40 cl de lait de coco
- 1 à 2 c-à-c de curry
- 2 c-à-s d'huile
- Coriandre fraîche
- Sel et poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN
TEMPS DE CUISSON : 20MN
TEMPS TOTAL : 40MN

PRÉPARATION

Peler et émincer l'oignon.

Retirer le pédoncule et les graines des poivrons et les couper en lamelles.

Couper les tomates.

Faire chauffer l'huile dans un faitout ou dans un wok.

Y faire revenir l'oignon puis ajouter le curry, et remuer pendant une minute. Ajouter les poivrons et les tomates, et verser le lait de coco.

Saler et poivrer.

Pour finir laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes.

Ajouter les crevettes dans les 5 dernières minutes.

Verser le tout dans un plat et décorer de feuilles de coriandre