





Parole de jardinier

« Nous étions dans la parcelle de l'ancienne serre 3 pour planter des épinards, nous avons installé 3 bâches biodégradables sur 40 m nous avons plantés 12 plaques d'épinard la pluie a permis de bien remouiller les plants.

Nous allons installer des tunnels nantais pour protéger les plants.

Frédéric C.

En photo installation d'un tunnel nantais

Composition de votre panier semaine 38»:

Panier à 8€

1 ×	SALADE FEUILLE DE CHENE VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,4 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,20 €
0,4 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,50 €	1,40 €
1 ×	BROCOLI	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
0,5 ×	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,10 €
				8,10 €

Panier à 15€

1 ×	SALADE FEUILLE DE CHENE VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,5 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,50 €	1,75 €
1 ×	BROCOLI	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
1 ×	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
0,7 ×	POIVRON CORNO DI TORO Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	3,15 €
0,2 ×	ECHALOTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	1,10 €
				15,60 €

Panier à 10€

1 ×	SALADE FEUILLE DE CHENE VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,5 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,50 €
0,5 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,50 €	1,75 €
1 ×	BROCOLI	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
0,5 ×	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,10 €
0,4 ×	POIVRON CORNO DI TORO Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	1,80 €
				10,55 €

.... Besoin d'une idée de recette ?
[nos-produits](#)



<https://esatco.cocagnebio.fr/cuisiner>



Tarte saumon brocolis

INGRÉDIENTS

- crème fraîche (20 cl)
- aneth
- poivre
- sel
- 1 pâte feuilletée
- saumon fumé (environ 4 tranches)
- brocoli (environ 500 g)
- 3 œufs

PRÉPARATION

Étaler la pâte dans un moule. Recouvrir des tranches de saumon.

Pendant ce temps, faire cuire les brocolis à la cocotte (c'est plus rapide: je mets 5 min quand ça tourne). Quand ils sont cuits, les étaler sur le saumon.

Mélanger la crème et les œufs puis le sel, poivre et aneth.

Recouvrir les brocolis de ce mélange. Mettre à four chaud (180°C) 30 min.

Temps de préparation : 10mn
Temps de cuisson : 30mn
Temps total : 40mn