



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



RESEAU COGNAC





Parole de jardinier :

Après les récoltes nous allons préparer les nouvelles cultures en semant un couvert végétal. Cela permet de nourrir le sol et ne pas laisser le champ à nu.

Nous utilisons un semoir à céréales pour semer l'avoine et le trèfle et un vico pour semer de la féverole

Ces cultures seront broyées au début de printemps



Panier à 15€

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 €
1 ×	BROCOLI	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
1 ×	COURGE POTIMARRON	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
0,7 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,10 €
				15,70 €

Panier à 10€

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 €
0,6 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,32 €
1 ×	COURGE POTIMARRON	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	BROCOLI	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
				11,52 €

Panier à 8€

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 €
0,6 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,32 €
1 ×	COURGE POTIMARRON	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				8,62 €

RECETTE DE LA SEMAINE



Quiche brocolis, Roquefort et lardons

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée
- 500 g de brocolis en fleurettes
- 100 g de lardons fumés
- 70 g de Roquefort coupé en dés
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail pilée
- 1 poignée de persil ciselé
- 3 œufs
- 200 ml de crème liquide
- 150 ml de lait
- 1 poignée d'Emmental râpé
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- De la moutarde
- Du sel
- Du poivre noir

Temps de préparation : 15mn

Temps de cuisson : 40mn

Temps total : 55mn

Faites revenir les lardons, avec l'oignon et l'ail, dans une poêle sans matière grasse.

Plongez les brocolis 3 mn, dans une casserole d'eau bouillante salée.

Égouttez et mélangez, hors du feu, aux lardons.

Ajoutez le roquefort, le persil et assaisonnez.

D'autre part, fouettez, dans une jatte, les œufs avec le lait, la crème et la muscade.

Abaissez la pâte, au rouleau, sur un plan de travail fariné puis chemisez en un moule à tarte ; préalablement beurré -ou recouvert de papier sulfurisé.

Piquez le fond à la fourchette et badigeonnez de moutarde.

Répartissez la garniture puis versez l'appareil.

Terminez par saupoudrez d'emmental râpé et enfournez, à 200°C pour 35/40 mn.