



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





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



RESEAU COCAGNE



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

# L'ECHO DES SALADES

## ANNEE 2020

### PAROLE DE JARDINIER

*En cette nouvelle année 2020, nous avons déjà eu plusieurs gelées. Pour conserver nos légumes plus longtemps il nous faut les stocker et conserver dans un endroit tempéré. Nous avons plusieurs solutions pour chaque légume :*

- pour les carottes il nous faut d'abord les récolter puis les stocker en pallox de sable en couches successive de carottes et de sable.*
- pour les pommes de terre nous les mettons en pallox une fois récolter. Les pallox doivent être bien conservé dans un endroit ventilé et à l'abri de la lumière.*
- pour les radis noirs et les navets les betteraves nous allons les récolter et les mettre en pallox avec leur terre.*

*Les choux et autres légumes qui poussent dehors vont résister au froid. Pour les légumes qui sont en serre le gel ne les atteint pas grâce aux bâches.*

*Fredéric T et Lucie*



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

SEMAINE NUMERO «3»



## Composition de votre panier semaine « 3 » :

### Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
150g de mâche	1.57€
300g d'échalottes	1.50€
1kg de poireaux	3€
1 courge shiatsu ou spaghetti	2.50€
1kg de carottes	2.80€
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.37€</b>

### Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
Salade	1.57€
300g d'échalottes	1.50€
1.5kg de poireaux	4.50€
1 courge shiatsu ou spaghetti	2.50€
1.5kg de carottes	4.20€
1kg de pdt passion	2€
<b>Valeur du panier</b>	<b>16.27€</b>





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



## RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons

« Spaghetti à la courge shiatsu rôtie et bacon »

### **Ingrédients :**

1/2 courge Shiatsu, 3 gousses d'ail en chemise, Basilic séché, Quelques baies roses, Sel fou et poivre, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive (2 d'huiles de basilic et 2 à l'ail), 1 petit verre d'eau (20 cl), 320g de spaghetti, 250g de bacon en tranches, 3 c à s de crème fraîche épaisse allégée, Parmesan, Sel poivre, Graines de courges

### **Préparation :**

Faire rôtir votre courge : Préchauffer votre four à 200°C. Laver et brosser bien la courge, inutile de l'éplucher, lorsqu'elle sera rôtie vous prélèverez des cubes de chair. Avec un grand couteau, coupez-la en 4 morceaux les déposer dans un plat à gratin allant au four. Verser l'eau au fond du plat, Assaisonner les morceaux de courge Shiatsu avec le basilic, les baies roses, les gousses d'ail, d'un peu de sel fou et de poivre. Terminer en arrosant avec les huiles d'olive. Enfourner environ 45 minutes, la courge doit être fondante, vous pouvez enfoncer une lame de couteau dedans. Réserver. Pendant ce temps, faire cuire les spaghettis dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant environ 10 minutes. Les égoutter et les verser dans votre plat, ajouter 3 c à s de crème fraîche et mélanger le tout. Découper le bacon en fines lanières, les faire griller dans une poêle antiadhésive. Quand les lamelles de courge sont rôties, les sortir du four, les couper en dés en enlevant la peau et les ajouter aux spaghettis. Incorporer également les morceaux de bacon grillés, le parmesan râpé et les graines de courge. Saler et poivrer selon vos goûts, si besoin, puis mélanger. Servir bien chaud