



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 2021

### PAROLE DE JARDINIER



Nos serres commencent à être bien remplies. Pommes-de-terre nouvelles, carottes, petits pois, choux de Pâques côtoient à l'abri les côtes de blette, les épinards, la mâche, les oignons nouveaux et les salades.

Nous passons régulièrement désherber les carottes, les oignons nouveaux et les petits pois afin de favoriser leur bonne croissance. Ce qui vous permettra de trouver d'ici quelques semaines ces légumes sur nos étals ou dans vos paniers.

*Christian et Gwénolée*



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



RESEAU COCAGNE



Composition de votre panier semaine «3...» :

**Panier à 10.00€**

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
100g mâche	1.05€
800g carotte	2.40€
1kg poireaux	3.00€
1kg pdt allians	2.20€
1 /2 chou vert lisse	1.80€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.45€</b>



**Paniers solidaires 8 €:**

**Panier à 15.00€**

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
2kg mâche	2.10 €
800g carotte	2.40€
1kg poireaux	3.00€
2kg pdt allians	4.40€
1 /2chou vert lisse	1.80€
800g couge delicata	2.00€
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.70€</b>

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarif en €</i>
100g mâche	1.05€
800g carotte	2.40€
1kg poireaux	3.00€
1kg pdt allians	2.20€
<b>Valeur du panier</b>	<b>8.65€</b>



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



## RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons la recette suivante :

« **Saumon et sa fondue de poireaux et carottes sur galette de pommes de terre** »



Temps de préparation : 45 mn / Temps de cuisson: 20 mn

**Ingrédients (2 personnes) :** 2 pavés de saumon, 1 blanc de poireau, 2 carottes, Sel, poivre, aneth, Huile d'olive, beurre. **Ingrédients pour les galettes de pommes de terre (2 personnes) :** 2 pommes de terre, 2/3 cuillère à soupe de farine, 1 œuf, 2/3 oignon, 1/3 botte de ciboulette, Huile. **Préparation des galettes de pommes de terre :** Epluchez et lavez les pommes de terre. Râpez-les très finement avec les oignons. Enlevez l'eau en pressant dans les mains. Mettez-les dans une terrine. Ajoutez sel, poivre, farine, l'œuf, ainsi que la ciboulette ciselée. Façonnez à la main des galettes de 1 cm d'épaisseur avec cette préparation. Faites frire à l'huile des deux côtés, dans une poêle bien chaude, 10 minutes de chaque côté. **Préparation de la fondue :** couper le blanc de poireau en rondelles. Éplucher les carottes et toujours à l'aide de l'éplucheur légumes, faire des tagliatelles de carottes. Faire revenir l'ensemble dans une poêle avec une noisette de beurre et un cas d'huile d'olive. Laisser cuire en remuant de temps en temps pendant environ 10 minutes. Saler et poivrer. Pendant ce temps, cuire les galettes de pommes de terre ainsi que les pavés de saumon (saupoudrer le saumon d'aneth). Servir la fondue de poireau et carottes sur la galette de pommes de terre avec le saumon.