



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



Notre épandeur à fumier :





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



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

## L'ECHO DES SALADES

### ANNEE 2019

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

#### **PAROLE DE JARDINIER**

##### **Un bon amendement pour de bons légumes**

*Etape importante dans le bon fonctionnement d'un sol en agriculture est l'apport en fumier. Tous les ans, nous apportons 110 tonnes de fumier assaini (ce qui tue les microbes et plantes adventices) réparti sur les 4 ha de plein champ et 3300 m<sup>2</sup> de tunnel. Nous apportons cela courant mars. Les proportions sont de 40m<sup>3</sup>/ha pour les serres et 30m<sup>3</sup>/ha en plein champs. Cela permet surtout à la flore microbienne du sol de se développer et à partir de là, l'incorporation des matières organiques pour pouvoir alimenter les plantes et ainsi avoir de beaux légumes.*

*Nous travaillons avec une CUMA (coopérative d'utilisation de matériel agricole) pour l'épandage de fumier sur le plein champ.*

Youen



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



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1kg de pomme de terre Maïwen	2 €
600g oignons rouges	2 €
750g tomates rondes	2.25 €
500g poireaux	1.5 €
500g choux Kale	3.15 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.90 €</b>

Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1.5kg de pommes terres Maïwen	3 €
600g oignons rouges	2 €
1kg tomates ronde	3 €
750g poireaux	2 €
500g choux Kale	3.15 €
250 g tomates cerises	1.57 €
1 salade	1 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.72 €</b>





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



## RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons :

« Quiche sans croûte au kale, aux tomates-cerises et au poireau »

**Préparation :** 15 min.      **Cuisson :** 55 min.

Ingrédients pour une quiche de 8 personnes : 1 tasse de kale haché, 1 petit poireau (blanc et vert-pâle seulement) haché, 1/2 tasse de tomates-cerises en moitiés, 4 œufs, 1 tasse de lait, 1 tasse de mélange de fromage italien râpé, 1 branche de romarin effeuillée, 1 pincée de sel, 1/8 c. à thé de poivre et 1 c. à soupe de parmesan frais râpé.

Préparation : Préchauffer le four à 375°F (190°C). Graisser un plat à tarte de 8 pouces de diamètre. Placer une marguerite-vapeur dans une casserole et ajouter un pouce d'eau au fond. Porter l'eau à ébullition puis ajouter le kale dans la marguerite. Couvrir et laisser cuire à la vapeur 3-5 minutes. Transférer le kale dans l'assiette à tarte. Ajouter le poireau haché et les moitiés de tomates. Battre les œufs avec le lait; ajouter le fromage italien râpé, le romarin, le sel et le poivre. Transférer dans l'assiette et remuer doucement. Cuire au four environ 30 minutes avant de saupoudrer le dessus de la quiche de parmesan. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le centre de la quiche soit pris, environ 20 minutes.

INFO : Le chou Kale est une véritable mine de nutriments et de bienfaits . Il est **riche en calcium** avec 150 mg au 100g ( le lait n'en contient que 120 mg !)

Ses teneurs en vitamines sont élevées avec un score imbattable pour la **vitamine K**. Il fournit presque autant de **béta-carotène** que les carottes et 1 fois et demi les apports recommandés en **vitamine C** pour 100g.

Il contient des **antioxydants préventifs pour les cancers**.