



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 2019

SEMAINE NUMERO «42»

Composition de votre panier semaine «42» :

PAROLE DE JARDINIER

En cette période nous sommes surtout occupés à récolter les légumes de conservation pour l'hiver.

Après les pomme de terres de différentes variétés, nous avons commencé à ramasser les courges, les oignons rosés rouges et jaunes.

Il y a plusieurs variétés toutes assez colorées. Cette année est une bonne année de récolte pour les légumes. Nous les mettons à sécher en serres avant de les mettre :

- les pomme de terre en palox à l'abris de la lumière mais ventilé*
- les courges en caissettes dans une pièce ventilée*
- les oignons en petits cageots à l'abri de l'humidité*

Une fois c'est récolté terminées il faudra s'atteler à ramasser les carottes à mettre en palox de sable pour la conservation, puis avant les premières gelées il faudra ramasser les radis noirs et les navets boule d'or et violets.



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



Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1kg de pdt Passion	2€
250g d'épinards	2.12€
Botte de carottes	3€
200g d'échalotes	1€
salade	1.10€
1 Brocoli (gros calibre) Non pesé, offre afin de les écouler → 1.50€	
Valeur du panier	10.72 €



Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1.5kg de pdt Passion	3€
500g d'épinards	2.65€
Botte de carottes	3€
400g d'échalotes	2€
Salade	1.10€
400g d'oignons jaunes	1.16€
1 Brocoli (gros calibre) Non pesé, offre afin de les écouler → 1.50€	
Valeur du panier	15.91€€



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



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous « cabillaud au épinards »



Préparation

Délayez un cube de bouillon pour poisson dans de l'eau et porter à ébullition. Y faire cuire les filets de cabillaud pendant 12 minutes. Egoutter et réserver.

Dans une poêle beurrée, faire cuire les épinards dégelés pendant environ 15 minutes à couvert. Saler, poivrer et ajouter la noix de muscade.

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).

Dans un plat à gratin beurré, étaler une couche d'épinards au fond du plat, puis recouvrir des filets de poissons et d'une nouvelle couche d'épinards.

Faire une purée de pomme de terre et la battre avec la crème fraîche, du gruyère râpé ainsi que de la noix de muscade.

Terminer le gratin par une couche de purée de pommes de terre et enfourner 10 minutes à 240°C (thermostat 8).