



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 43

Composition de votre panier semaine «43» :

PAROLE DE JARDINIER

A cette période de l'année, nos légumes d'hiver arrivent en nombre.

Et également une forte implantation de cultures sous serre :

- Mâche
- Mesclun
- Epinard

Pour ce qui est des courges, elles ont toutes été récoltées, et sont en train de sécher sous serre avant d'être stockées dans une pièce à température adaptée.

Les pommes de terre sont également toutes récoltées et sont stockées à l'abri en palox.

Concernant les carottes, nous les laissons au champ encore quelques temps avant de les récolter afin de les valoriser en carottes bottes.



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



Panier à 10.00€

| <i>LEGUMES</i> | <i>Tarifs en €</i> |
|-------------------------|--------------------|
| 1kg PDT Allians | 2€ |
| 1 Chou Romanesco | 2.80€ |
| 1 Salade | 1.10€ |
| 400 gr Oignons Rosés | 1.34€ |
| 1 botte de carotte | 3.00€ |
| Valeur du panier | 10.24 € |

Panier à 15.00€

| <i>LEGUMES</i> | <i>Tarifs en €</i> |
|-------------------------|--------------------|
| 1.5 kg PDT Allians | 3€ |
| 1 Chou Romanesco | 2.80€ |
| 1 Salade | 1.10€ |
| 500 gr Oignons Rosés | 1.67€ |
| 1 botte de carottes | 3.00€ |
| 1 botte de ciboulette | 1.00€ |
| 1 kg Poireaux | 3.00€ |
| Valeur du panier | 15.57€ |





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



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons :

Poêlée de romanesco à la crème

Pour 4 personnes / Temps de préparation : 10min. / Temps de cuisson : 15 min.

Ingrédients :

- 1 chou romanesco
- 10 cl de crème fraîche
- 1 noix de beurre
- Sel, poivre

1. Mettez de l'eau salée à bouillir dans une grande casserole. Otez les extrémités du chou et détaillez en bouquets. Lavez le chou et égouttez-le dans une passoire.
2. Plongez le chou dans l'eau bouillante. Faites cuire 6 à 7 min puis égouttez-le.
3. Faites fondre le beurre dans une sauteuse et ajoutez le chou. Laissez légèrement dorer et versez la crème. Faites réduire, salez et poivrez.
4. Mélangez bien et servez ce plat bien chaud.

ASTUCE : Pendant la cuisson, piquez avec un couteau pour vérifier que les bouquets ne sont pas trop cuits. Des bouquets un peu croquants sont beaucoup plus appétissants.

Bon appétit !!!