





### Parole de jardinier :



Les 1<sup>er</sup> épinards ont là depuis la semaine passée.

Ils ont très bien poussé sous tunnel nantais.

Cette manière d'implanter nos légumes nous permet de pallier notre destruction des serres de l'an passé durant la tempête.

### Panier à 15€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,7 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	3,71 €
0,7 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,10 €
0,8 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	2,80 €
1 ×	CHOU ROMANESCO	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	POMME DE TERRE MAIWEN DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
				<b>15,21 €</b>

### Panier à 10€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,5 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	2,65 €
0,5 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,50 €
0,5 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	1,75 €
1 ×	CHOU ROMANESCO	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
				<b>10,30 €</b>

### Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,4 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	2,12 €
0,4 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,20 €
0,4 ×	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	1,40 €
1 ×	CHOU ROMANESCO	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
				<b>8,02 €</b>

## RECETTE DE LA SEMAINE



### FONDUE DE POMMES DE TERRE, CAROTTES ET POIREAUX

#### INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- 4 blancs de poireaux
- 4 carottes
- 4 pommes de terre
- ¼ de litre d'eau ou pour plus de gout  
moitié eau et moitié fond de volaille par  
exemple
- Crème fraîche
- 1 noisette de beurre doux
- Sel et poivre

**TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN**  
**TEMPS DE CUISSON : 30MN**  
**TEMPS TOTAL : 45MN**

#### PRÉPARATION

Épluchez et lavez les légumes. Coupez-les en cubes.

Dans 1 poêle, faites fondre le beurre avec un peu d'huile d'olive (bonne pour la santé), faites-y revenir l'oignon, le poireau et ajouter les autres légumes.

Attendez 5 minutes et ajouter l'eau. Laissez cuire à couvert, en remuant de temps en temps.

Une fois l'eau absorbée, ajoutez la crème fraîche. Salez et poivrez à votre convenance.

*A servir seul ou accompagner d'un bon rôti de porc breton.*