





Parole de jardinier :



Les 1^{er} 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 €
				15,21 €

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 €
				10,30 €

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 €
				8,02 €

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.