



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

# L'ECHO DES SALADES

## ANNEE 2018

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

### **PAROLE DE JARDINIER**

Ça y est, la saison d'automne est enfin arrivée !!!

Même si des températures comme début octobre sont fortes agréables, il est important que nous retrouvions des normales saisonnières.

Nous manquons tout de même de pluie.

Nos légumes d'hiver vous attendent, pour de bonnes potées et soupes en tout genre.





Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<b>LEGUMES</b>	<b>Tarifs en €</b>
1 chicorée	2.50
500g d'oignons rouges	1.67
1 chou Romanesco	2.80
100g de mâche	1.05
1kg de carottes	2.80
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.82 €</b>

Panier à 15.00€

<b>LEGUMES</b>	<b>Tarifs en €</b>
1 chicorée frisée ou scarole	2.50
500g d'oignons rouges	1.67
1 chou Romanesco	2.80
100g de mâche	1.05
1.5 kg de carottes	4.20
1.5kg de pommes de terre « Allians »	3.75
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.97€</b>





## RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons la recette du **Kimchi**.



C'est le plat de base de la [cuisine coréenne](#). Il faut savoir qu'il existe différentes sortes de Kimchi et qu'il peut se préparer avec des sauces variées. Le Kimchi est du **chou fermenté aux épices** (d'où son odeur assez forte). Mais on va dire que comme le fromage français, plus ça sent, plus il est bon ! Voici une recette du Kimchi :

-----  
**Temps de préparation :** environ **30 minutes**. Lorsque la préparation sera prête il est nécessaire d'**attendre entre 4 et 5 jours**.

### Ingrédients pour la recette du Kimchi :

- 2 kg de chou chinois
- 2 poireaux
- 1/2 navet long
- 3 gousses d'ail hachées
- 2 cuillerées à café de gingembre frais râpé fin
- 1 ou 2 cuillerée à café de sauce de poisson
- 1 cuillerée à soupe de piment rouge haché (ou 3 poivrons rouges)
- 1 cuillerée à soupe de sésame grillé
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 100 à 160g de gros sel

### Préparation du Kimchi :

- Coupez le chou en lamelles dans le sens de la longueur et mettez-le dans un saladier rempli d'eau tiède salée. Saupoudrez le chou de gros sel (à mettre entre chaque feuille). Laissez reposer et dégorger pendant une nuit.
- Le lendemain, rincez les lamelles de chou à l'eau et égouttez-les.
- Dans un autre saladier:
- Coupez le navet et les poireaux en fines lamelles d'environ 5 cm
- Mélangez les ingrédients pour faire la pâte d'épices : gingembre, piment rouge, ail, sucre et sauce de poisson.  
Il faut tout éplucher ou râper afin de faire la pâte.
- Étalez cette pâte entre les feuilles de chou.  
Déposez les morceaux de chou dans un grand récipient. Saupoudrez avec un peu de sésame grillé.
- Placez un couvercle ou une assiette sur le récipient, ou fermez-le hermétiquement.
- Il faut maintenant attendre 4 à 5 jours pour que le Kimchi soit prêt.
- Il peut se conserver environ trois semaines au frigo.



## A VOS AGENDAS !

*Merci de noter dans vos agendas que la semaine 44, semaine du **jeudi 1 Novembre 2018**, nous ne pourrons confectionner les paniers de légumes **du jeudi** pour livraison Lannion et Plérin.*

*Cependant pour les adhérents paniers **du mardi rien ne change !***

*Vous pourrez cependant nous retrouver sur le marché de Plouha le mercredi 30 Octobre 2018 (dernier marché de l'été)*

*Nous reprendrons la préparation des paniers dès la semaine 45 sur les jours habituels*

*En vous remerciant de votre compréhension*

*L'équipe des maraîchers*