



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 2020

### PAROLE DE JARDINIER

*En cette période de l'année nous récoltons les légumes de conservation. Après les pommes de terre nous avons récolté les courges et enfin nous en sommes à nos carottes.*

*La récolte de cette année est très prometteuse. Les carottes sont très belles en taille et en quantité. Nous sommes obligés de les récolter à la main plutôt que de les soulever à la lame. Nous changeons de méthode de conservation nous les stockons en caisse.*

*Lucie et Camille*



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



RESEAU COCAGNE



Composition de votre panier semaine «44...» :

**Panier à 10.00€**

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade frisée	2.50
1 chou romanesco	2.80
1 kg carottes	3.00
3 poivrons snacking de couleurs	1.50
800g de tomates rondes	2.40
1 bouquet de persil	<i>cadeau</i>
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.70</b>



**Paniers solidaires 8 €:**

**Panier à 15.00€**

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade frisée	2.50
1 chou romanesco	2.80
1 kg de carottes	3.00
3 poivrons snacking	1.50
1 kg de tomates rondes	3.00
500g de radis red meat	1.40
800 g de pommes de terre maiwen	1.75
1 bouquet de persil	<i>cadeau</i>
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.95</b>

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarif en €</i>
1 salade frisée	2.50
1 chou romanesco	2.80
500g de carottes	1.50
3 poivrons snacking de couleurs	1.50
1 bouquet de persil	<i>cadeau</i>
<b>Valeur du panier</b>	<b>8.30</b>



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



## RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons « Cake à la carotte »

Ingrédients :

5 Œufs 280g Farine tamisée 200g Beurre ramolli 20g Pour le moule 0,5 Paquet de levure chimique 500g Carottes 1cuil. à café Cannelle 50g Cerneaux de noix Sel Poivre

Préparation :

Epluchez les carottes et râpez-les à la grille fine. Ebouillantez-les 10 min, égouttez et épongez-les. Roulez-les ensuite dans un peu de farine.

Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Incorporez un par un les jaunes dans le beurre en fouettant au batteur électrique, jusqu'à ce que le mélange soit bien mousseux. Mélangez peu à peu avec la farine restante, la levure, la cannelle, du sel et du poivre. Lorsque la pâte est lisse, incorporez les légumes farinés et les cerneaux de noix. Fouettez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel et incorporez-les délicatement au mélange précédent.

Versez la pâte dans un moule à cake beurré, enfournez 45 à 50 min à th. 7 (210 °C). Baissez le thermostat en cours de cuisson si le cake colore trop vite.

Démoulez et laissez refroidir sur une grille. Servez coupé en tranches.