



***Cette semaine 45** nous reprendrons la livraison de vos paniers le mardi et le jeudi sur votre lieu de dépôt habituel.*

Bonne fin de semaine à tous

L'équipe des maraichers





«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2018

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

PAROLE DE JARDINIER

Après le stockage des oignons, des courges puis des pommes de terre nous sommes depuis trois semaines sur le stockage des carottes.

Pour la toute première récolte de nos légumes dans le champ à côté de l'Esat nous sommes satisfaits du calibre de nos carottes et de la quantité récoltée.

L'opération de stockage se déroule en deux étapes :

_ la première au champ consiste à sortir à la fourche- bêche les carottes, puis à couper leurs fanes et à les ranger dans des grandes caisses à coco qui seront emmenées par le tracteur jusqu'à notre lieu de stockage sous un hangar.

_ la deuxième consiste dans ce hangar à superposer dans un grand pallox en bois revêtu d'une bâche une couche de sable puis une couche de carottes ainsi de suite comme un mille-feuilles.

De cette façon, nous pourrons vous proposer tout l'hiver des carottes. Gwénolée





Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :
Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
300g d'épinards	2.50
1 chou Romanesco ou 1 potimarron	2.80
1kg de pommes de terre Maiwen	2.00
500g de carottes « Napoli »	1.40
3 cœurs de salade	1.05
300g de poireaux	0.90
1 poivron vert	offert
Valeur du panier	10.65€



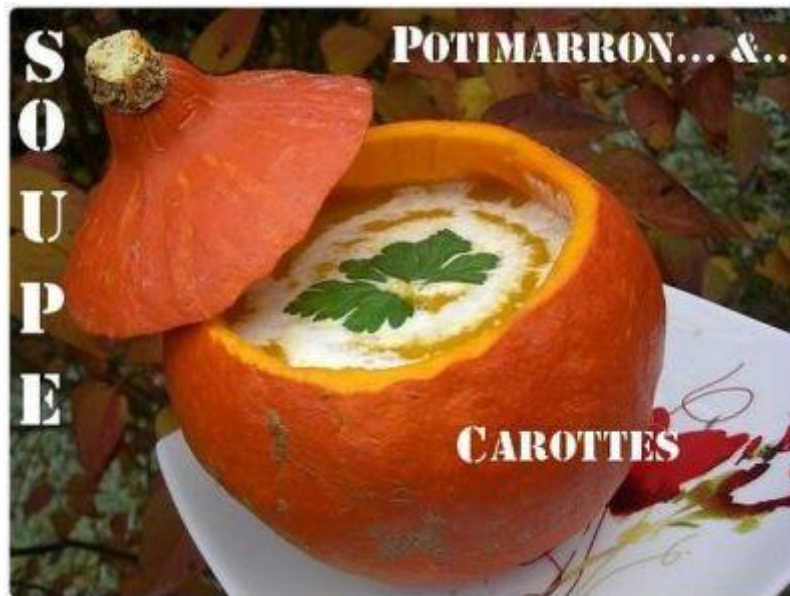
Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
500g d'épinards	2.50
1 chou Romanesco ou 1 potimarron	2.80
1kg de pommes de terre Maiwen	2.00
500g de carottes « Napoli »	1.40
6 cœurs de salade	2.10
1kg de poireaux	3.00
1 poivron vert	offert
Valeur du panier	15.20€



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons :



Ingrédients : pour 4 personnes 2 carottes, le contenu de votre potimarron, 2 échalotes, 5 cl de vin blanc, 1 cube de bouillon de légumes et 2 bonnes cuillères de crème fraîche .

Préparation :

Découpez vos légumes le plus finement possible (la cuisson n'en sera que plus rapide).

Faites revenir les échalotes finement ciselées et ajoutez le vin blanc. Ajoutez ensuite vos légumes, le cube de bouillon de légumes et recouvrez d'eau. Cuisson environ 20 minutes. Mixez le tout et rajoutez votre crème.

Idée de présentation : creuser le potimarron qui se transformera non pas en carrosse mais en soupière !!