



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 2019

SEMAINE NUMERO «45»

PAROLE DE JARDINIER

Je m'appelle Damien.

J'ai 31 ans et j'effectue un stage de 15 jours

Cela m'a bien plus

J'ai effectué un démontage de tomate dans les serre

J'ai également récolté des carottes.

Jeudi j'ai fait les livraisons avec Gwénolée.

J'ai également récolté et conditionné des poireaux

Je n'avais jamais fait de maraîchage si ce n'est que mon père avait été maraicher dans sa vie.

Cela me plait énormément.

DAMIEN



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



Composition de votre panier semaine «45» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
150 g de mâche	1.58€
1.5 kg de potimarron	3.75€
1kg de poireaux	3.00€
salade	1.10€
1 brocoli	1.65€
Valeur du panier	11.08 €

Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
200g de mâche	2.10€
1.5kg de potimarron	3.75€
1kg de poireaux	4.50€
salade	1.10€
1 brocoli	1.65€
1kg de carotte	2.80€
Valeur du panier	15.90€





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



RECETTE DE LA SEMAINE

Soufflé de carotte et potimarron

Ingrédient 4 carottes, 250g de potimarron, 30g de comté râpé, 2 œufs blanc et jaune séparés, une cuillère à soupe de farine, une cuillère à café de cumin en grains, sel et poivres

Préparation: faire cuire les carottes et le potimarron à la vapeur. Ecraser en purée et presser de manière à éliminer le maximum d'eau

Mélanger la purée aux jaunes d'œufs, au comté et au cumin. Assaisonner.

Ajouter la farine.

Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement au mélange précédent.

Verser la préparation dans des ramequins graissés et enfournés 20 minutes à 180 degrés servir faut s'en attendre !!