



LIVRAISON DE LEGUMES A
L'ÉCOLE DU BOURG DE
PLOURIVO

Aujourd'hui à l'aide
d'une brouette demain
à vélo
électrique ?????!!!!



Frédéric



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2018

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

PAROLE DE JARDINIER

L'hiver approchant, nous nous attachons en ce moment à vider nos serres où se trouvaient encore certains légumes de la saison estivale.

Nous nous employons à démonter les cultures de tomates, poivrons, aubergines laissant place à de nouvelles plantations pour l'hiver tel que carottes, oignons blancs...



Anne Claire et Frédéric



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 chou romanesco	2.80€
500g oignons rouges	1,67€
1 bouquet de blettes	1,25€
500g de navets	1,25€
1 kg de pommes de terres « Allians »	2€
1 kg de carottes	2,80€ <i>i</i>
<i>1 aubergine et 1 poivron</i>	<i>offerte</i>
Valeur du panier	10.77€



Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
2 brocolis	2.80€
500g d'oignons rouges	1.67€
1 bouquet de blette	1,25€
500g de navet	1,25€
2 kg de pommes de terres « Allians »	4€
1,5 kg de carottes	4,20€
<i>1 aubergine et 1 poivron</i>	<i>offerte</i>
Valeur du panier	15,17€



RECETTE simple pour la cuisson des carottes

En accompagnement pour 4-5 personnes

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 20 minutes

- 5 à 6 carottes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1/2 bouquet de persil
- 1 cube de bouillon de poule
- sel et poivre
- beurre à rôtir

1) Peler les carottes et couper les extrémités. Les couper en rondelles d'environ 1/2 cm. Mettre dans un plat.

2) Hacher l'oignon et l'ail. Mettre dans un bol.

3) Hacher le persil et mettre dans un bol.

4) Dans une casserole, mettre à chauffer un filet de beurre à rôtir. Ajouter l'oignon et l'ail et faire revenir 2 minutes. Ajouter les carottes et faire revenir en mélangeant 2 minutes.

5) Ajouter de l'eau (environ 5dl) de façon à presque recouvrir les carottes. Ajoute le cube de bouillon. Poivrer un peu. Cuire sur feu moyen-doux environ 15 minutes. Les carottes doivent rester un peu croquantes.

6) Lorsque les carottes sont cuites à votre goût, les égoutter et les remettre dans la casserole. Ajouter le persil. Goûter et saler si nécessaire.

