



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



RESEAU COCAGNE





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

Cette première semaine de confinement nous avons rangé les courges de toutes variétés dans le local de stockage. Cette année nous avons mis des Bleue de Hongrie une variété très jolie par sa couleur.

Par souci de conservation nous avons brossé les courges cette année pour les nettoyer des morceaux de bâches et de la terre resté collé.

Lucie et Tanguy





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



Composition de votre panier semaine «46» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 romanesco	2.80€
Salade frisée	2.50€
0.850 kg de potimarron	2.12€
300g de poivrons	1.35€
500g de carottes	1.75€
200g d'échalottes	<i>offert</i>
Valeur du panier	10.40€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 romanesco	2.80€
Salade frisée	2.50€
2kg de potimarron	5€
400g de poivrons	1.68€
500g de carottes	1.75€
400g d'oignons rosés	1.34€
300g d'échalottes	<i>offert</i>
Valeur du panier	15.07€



Paniers solidaires 8 €:

LEGUMES	Tarif en €
1 romanesco	2.80€
0.850 kg de potimarron	2.12€
300g de poivrons	1.35€
500g de carottes	1.75€
200g d'échalottes	<i>offert</i>
Valeur du panier	8.02€



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



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons « POTIMARRON FARCI »

Ingrédients : 1 Potimarron, 1 Oignon, 250g Champignons de Paris, 250g Lardons, 150g Gruyère râpé, 20cl Crème fraîche, 1 Botte de ciboulette, 0,5cuil. à café Noix de muscade, Huile d'olive, Sel, Poivre

Préparation : Préchauffez votre four à 180°C (th. 6). Pelez l'oignon et émincez-le. Nettoyez les champignons et coupez-les en morceaux. Ciselez la ciboulette. Dans une poêle, faites chauffer 2 Cuil. à soupe d'huile d'olive. Faites-y fondre l'oignon quelques minutes. Ajoutez les lardons et faites-les revenir. Ajoutez les champignons et continuez la cuisson 5 min.

Après cuisson, déposez le tout sur du papier absorbant pour retirer l'excédent d'huile, réservez. Coupez le chapeau du potimarron. Creusez-le jusqu'aux 3/4, récupérez la chair et coupez-la en cubes. Dans un saladier, mélangez la chair du potimarron, le mélange aux lardons, la crème fraîche et le gruyère. Ajoutez la ciboulette et la muscade. Salez, poivrez et mélangez bien. Farcissez le potimarron du mélange précédent. Refermez à l'aide d'un chapeau.

Placez le potimarron dans la lèchefrite du four. Ajoutez un fond d'eau et enfournez pour 45 min à 1 h. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau : la chair du potimarron doit être tendre.