



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

Depuis quelques mois, j'ai débuté une formation pour pouvoir couper les choux en toute sécurité.

Cela se passe avec Stéphane Le Chapelain maraicher à son compte avec qui nous nous entraînons.

Equiper d'un gant anti-coupure et d'un très grand couteau, je me suis d'abord exercé sur des choux-fleurs non commercialisables pour bien maîtriser le geste pour couper net et ne pas abîmer le légume.

Et après quatre séances d'une après-midi je suis apte à couper toutes les sortes de choux que nous avons et que vous mangerez en pensant à nous.

Fred t





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



Composition de votre panier semaine «47» :

**Panier à 10.00€**

LEGUMES	Tarifs en €
800g poireaux	2,40€
800g carottes	2,80€
150g mache	1,35€
400g oignons jaune	1,16€
300g choux de Bruxelles	1,35€
500g p de t Allians	1,10€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10,16€</b>

**Panier à 15.00€**

LEGUMES	Tarifs en €
1kg poireaux	3€
800g carottes	2,80€
200g mache	1,80€
500g oignons jaunes	1,45€
500g choux de Bruxelles	2,25€
1kg de p de t Allians	2,20€
1 courge Butternut 1kg	2,50€
<b>Valeur du panier</b>	<b>16€</b>



**Paniers solidaires 8 €**

LEGUMES	Tarif en €
600g poireaux	1,80€
800g carottes	2,80€
400g oignons jaunes	1,16€
300g choux de Bruxelles	1,35€
500g p de t Allians	1,10€
<b>Valeur du panier</b>	<b>8,21€</b>



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



## **RECETTE DE LA SEMAINE**

Cette semaine, nous vous proposons

### **« Roesti de pommes de terre au lard et oignons jaunes »**

Il vous faut pour cette recette de 6 pers

500gr de pomme de terre a chair ferme

8 tranches de lard

2 oignons jaunes

3 œufs

Etape1 Préchauffez le four à 220°. Tranchez les tranches de lard en fins lardons puis émincez les oignons en fines lamelles.

Etape2 Dans une poêle chaude, faites suer les lardons puis ajoutez les oignons émincés

Etape3 Epluchez les p de t et les râper à la mandoline puis les mélanger avec les lardons et les oignons saler légèrement et poivrer. Ajouter les œufs assaisonner puis former des boulettes. Colorer à l'huile d'olive dans une poêle puis débarrasser sur une plaque. Finir la cuisson au four durant 20min avec quelques morceaux de beurre. Servir avec une salade de votre choix.

Bon appétit