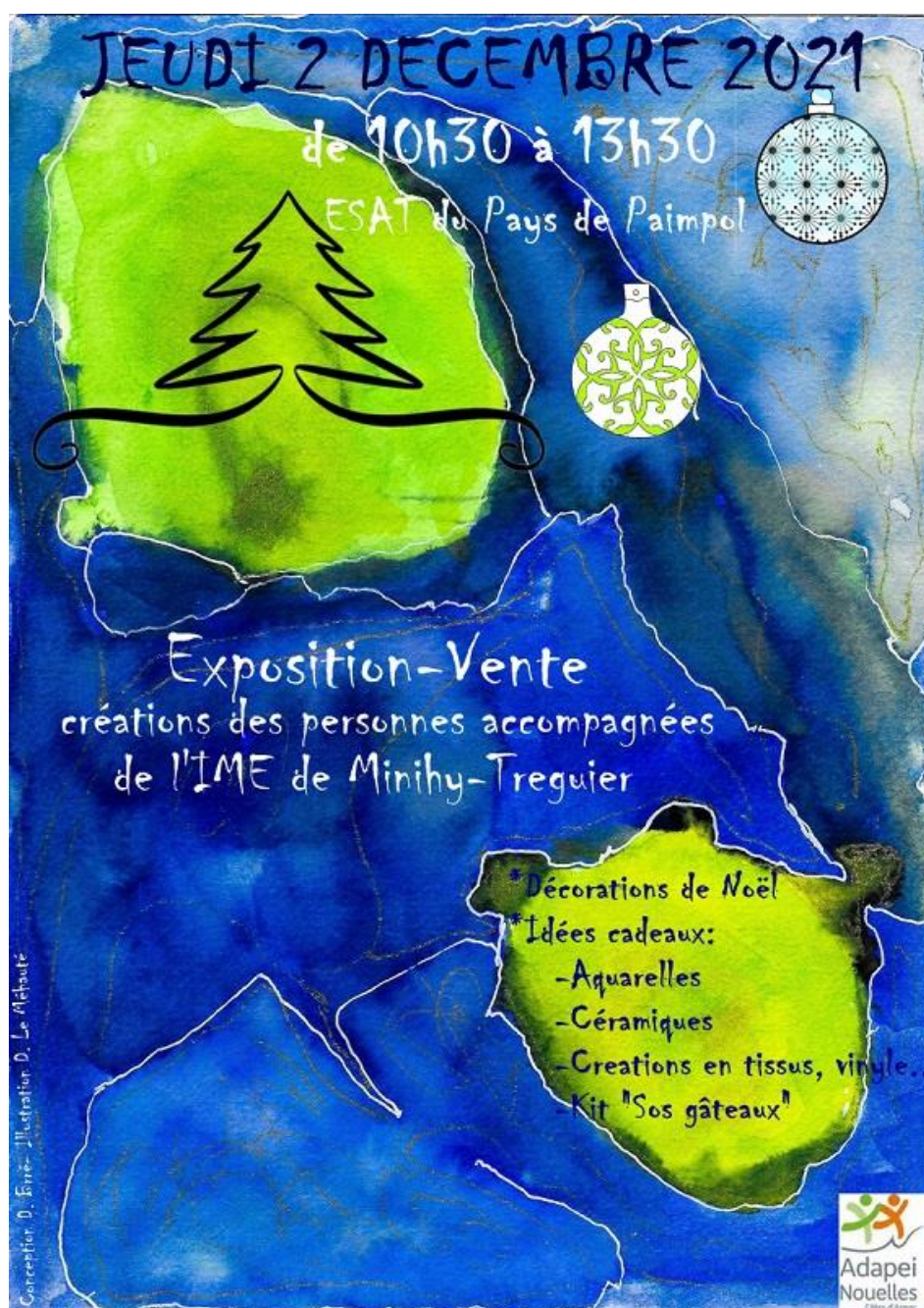


Information :

Stand de l'IME de Minihiy-Tréguier - Prochaine Date :



L'ECHO DES SALADES

PAROLE DE JARDINIER



Après avoir préparé la terre au tracteur, l'irrigation a été posée puis Mickaël, Vincent et Jean-Luc ont déroulé une bâche afin de planter l'ail. La planche d'ail comprend 7 rangs de caïeux.

La méthode habituelle pour la culture de l'ail réside dans la séparation de la tête d'ail, c'est à dire la partie qui pousse dans la terre en de multiples petits bulbes appelés « caïeux ». Ce sont donc ces caïeux que l'on replante, une fois la tête d'ail séparée, à l'automne.

Au préalable, le sommet du caïeu est badigeonné d'une préparation à base de bouillie bordelaise pour prévenir des maladies.

Stanislas et Gilles

Composition de votre panier semaine «47» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Radis noir rond 500gr <i>En conversion vers l'agriculture biologique</i>	1.30
Poireau 500gr	1.50
Potimarron 1kg	2.50
Patate douce Evangeline 600gr	2.52
Méli-mélo de Poivrons 300gr	1.35
Roquette 100gr	1.05
Valeur du panier	10.22€

Notre
composition de
légumes est
susceptible d'être
modifiée en
fonction de nos
récoltes ... merci
de votre
compréhension

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Méli-mélo de Poivrons 500gr	2.25
Patate douce Evangeline 1kg	4.20
Poireaux 1kg	3.00
Radis noir rond 500gr <i>En conversion vers l'agriculture biologique</i>	1.30
Potimarron 1kg	2.50
Roquette 200gr	2.10
Valeur du panier	15.57€

Panier solidaire à 8€

LEGUMES	Tarifs en €
Radis noir rond 400gr <i>En conversion vers l'agriculture biologique</i>	1.04
Patate douce Evangeline 500gr	2.10
Méli-mélo de Poivrons 200gr	0.90
Potimarron 1kg	2.50
Poireau 500gr	1.50
Roquette 100gr	1.05
Valeur du panier	9.09€



RECETTE DE LA SEMAINE



Pizza patates douces et champignons

Temps : Préparation 15 min, Temps de cuisson : 10 min pour la purée, et 16 min au four

Ingrédients (pour plus ou moins 4 personnes) :

- 1 pâte à pizza
- 400 grammes de purée de patates douces
- 8 gros champignons de Paris
- 1 boule de mozzarella
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- Piment d'Espelette, poivre
- 1 cuillère à soupe de Zaatar mélangé à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (facultatif mais ça donne un goût exceptionnel). On peut en trouver à "La Cale aux Épices" de Paimpol

Préparation :

1. Commencez par préparer la purée de patates douces (coupées en dés, 10mn à l'eau bouillante). A l'envie, on peut rajouter un peu de crème en les mixant (ou au presse-purée).
2. Ôtez les pieds des champignons, puis découpez les têtes en 6.
3. Dans une poêle, faites revenir à feu vif pendant 8 minutes les têtes de champignons avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.
4. Ajoutez alors une grosse pincée de piment d'Espelette et le sirop d'agave, et terminez par 3 minutes de cuisson. Réservez.
5. Découpez la boule de mozzarella en fines lamelles et réservez-les sur un essuie tout.
6. Étalez la purée de patate douce sur toute la surface de la pâte à pizza.
7. Déposez ensuite la mozzarella.
8. Ajoutez les champignons en position un peu plus centrale.
9. Terminez en éparpillant le zaatar.
10. Cuisson au four à 220° pendant environ 16 minutes.
11. La pizza est prête ! Vous pouvez éventuellement la placer 5 minutes avant la fin, en position grill du four pour la faire dorer. C'est une option.
12. La touche « déco-couleur » de Camille : Déposer quelques feuilles de roquette sur la pizza avant de servir !