

Les fractales :

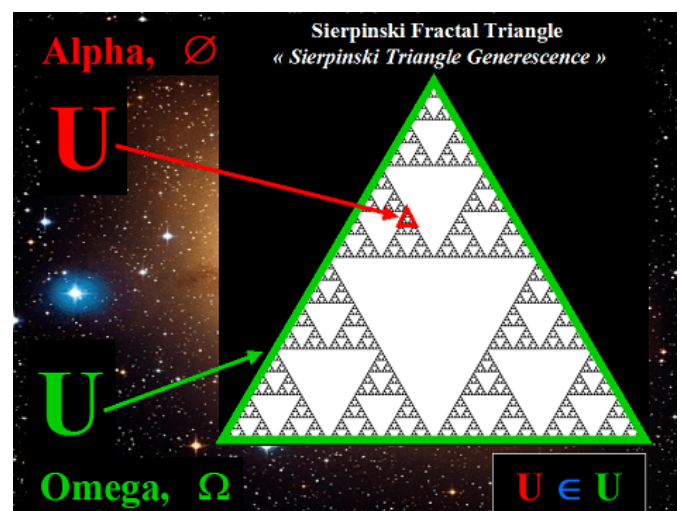
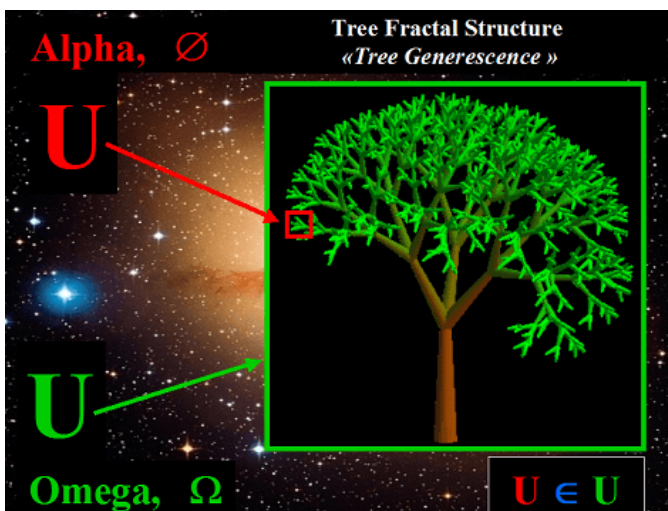
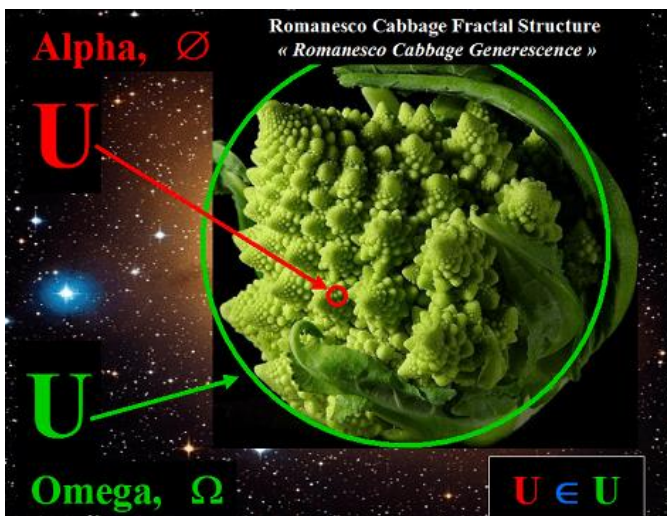
La théorie de Mandelbrot a autant apporté aux mathématiques qu'à la perception de structures fractales dans la nature. La nature cache un grand nombre de plantes ayant des formes irrégulières et ayant les caractéristiques d'auto-similarité. On peut ainsi les classer dans la catégorie des fractales.

Les parties d'une fractale ont la même forme et la même structure que l'objet tout entier hormis le fait qu'elles se trouvent à des échelles différentes, de l'infiniment petit à l'infiniment grande et qu'elles peuvent être légèrement modifiées : C'est la propriété d'auto-similarité.

Les côtes rocheuses, les arbres, les fougères, les flocons de neige et même les poumons sont des fractales.

Le meilleur exemple de fractales dans le monde végétal est le chou Romanesco, variété ancienne de chou-fleur, cultivée en France seulement depuis les années 1990.

Le chou romanesco (appartenant à l'espèce *Brassica oleracea*) est un parfait exemple de structure fractale naturelle. En effet, en zoomant sur ses pointes, on retrouve cette figure, dite « auto-similaire », avec un motif pouvant se répéter sur sept ou huit échelles.





L'Écho des salades

Parole de jardinier

Cette semaine, Lucie, Céline, Mickaël, Stanislas, Valentin et Frédéric ont planté l'ail sur les planches préparées par Yves la semaine passée.

L'ail est planté, le caïeu (ou la gousse) la tête pointue vers le haut !

Au printemps, les aillets (ou jeunes plants) seront obtenus en arrachant la plante avant la formation du bulbe, délicieux à la croque au sel ou hachés dans les salades, les fromages blancs...

Les feuilles seront consommables également : coupées comme la ciboulette, pour parfumer les salades et omelettes.



Composition de votre panier semaine «47» :

Dans tous les paniers, 300 grs de poivrons supplémentaires vous seront offerts !

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 200gr	2.40€
Chou romanesco 1 pièce	3.30€
Carotte 500gr	1.75€
Oignon rosé 400gr	1.34€
Poivron vert 500gr	2.10€
Valeur du panier	10.89€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 300gr	2.40€
Epinards 700gr	3.71€
Chou romanesco 1 pièce	3.30€
Carotte 700gr	2.45€
Oignon rosé 500gr	1.68€
Poivron vert 600gr	2.52€
Valeur du panier	16.06€

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

Panier solidaire à 8€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 100gr	1.20€
Chou romanesco 1 pièce	3.30€
Carotte 500gr	1.75€
Oignon rosé 400gr	1.34€
Poivron vert 300gr	1.26€
Valeur du panier	8.85€

Astuce pour ne pas perdre ses poivrons :

Congeler des poivrons est particulièrement facile. Mais avant de les mettre dans le congélateur, lavez-les et séchez-les. Ensuite, enlevez les pépins et les fibres blanches qui sont à l'intérieur.

Si vous souhaitez **congeler des poivrons crus**, coupez-les en lamelles afin qu'ils ne prennent pas trop de place. Mettez-les ensuite dans des sachets de congélation ou des barquettes hermétiques et placez le tout au congélateur.

Recettes de la semaine



PICATA ROMANA

INGRÉDIENTS 6 PERSONNES

- 1 oignon ; 2 poivrons
- 200g de lardons fumés
- 400g de filet de poulet émincé
- chorizo
- ciboulette
- 20cl de crème fraîche
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Émincer l'oignon et le faire fondre dans un filet d'huile d'olive.

Ajouter les lardons fumés. Egoutter le tout quand les lardons sont cuits.

Émincer les poivrons et ajouter les filets de poulet dans un filet d'huile d'olive puis y rajouter le 1er mélange oignon/lardons.

Dés que le poulet est cuit, ajouter la crème fraîche, le chorizo en tranches avec la ciboulette finement coupée.

Laisser mijoter quelques minutes et assaisonner selon votre goût.

Vous pouvez à présent visualiser, imprimer et télécharger au format PDF toutes nos recettes en sélectionnant le légume ou le fruit de votre choix à partir du menu « Idées pour cuisiner » puis « Cuisiner nos produits » ! Pour ce faire, il vous suffit de cliquer sur l'image du légume ou du fruit.

<https://esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits>

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE CUISSON : 35MN
TEMPS TOTAL : 50MN