



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

# L'ECHO DES SALADES

## ANNEE 2018

SEMAINE NUMERO 48

### PAROLE DE JARDINIER

Cette semaine, Mathieu a poursuivi les semis de petits pois commencés il y a quinze jours. En effet, pour obtenir des pois en primeur, on sème dans notre région les variétés de pois à grains ronds ou lisses en automne ou en fin d'hiver.

Les semis se font dans une grande plaque alvéolée remplie au trois - quart de terreau. Après avoir posée tous les graines, nous les recouvrons de terreau que nous tassons légèrement puis que nous arrosons légèrement. Ces caisses sont ensuite entreposées dans une pièce chauffée.



Quand les plants de petits pois sont bien sortis du terreau, on amène les plaques dans une de nos serres froides pour les forcer. Ou « corser »



Quand chaque plant aura plusieurs feuilles, on pourra les planter en pleine terre encore un peu chaude sous bâche ou en serre dans l'objectif de vous fournir de beaux et bons petits pois primeurs.

*Gwénolée*



## Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

### Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	offerte
500gr oignons rouges	1,67 €
2 kg de pommes de terre grenaille	2,00 €
1 chou Frisé	2.20 €
800g navets	2,00 €
800g carotte	2,24 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.11 €</b>



### Panier à 15.00€

<b>LEGUMES</b>	<b>Tarifs en €</b>
1 salade	offerte
800gr oignons rouges	2,68 €
2 kg de pommes de terre grenaille	2,00 €
1 chou Frisé	2.20 €
1kg navets	2,50 €
1kg carotte	2,80 €
1 kg poireaux	3,00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.18 €</b>



## RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons la recette suivante :

### « Carottes rôties, pommes de terre, fenouil, oignons rouges et menthe »



Recette pour 8 personnes :

#### Ingrédients :

1kg de carotte pelées et coupées en 2 dans la longueur

2 gros oignons rouges coupés en 4 quartiers

1 bulbe de fenouil coupé en quartiers

300g de petites pommes de terre (type grenailles) coupées en 2

4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Sel et poivre

2 cuillères à soupe de graines de Tournesol

1 cuillère à café de graines de coriandre hachées

1 pincée de piment en flocons

1 cuillère à café de piment (dit piment hongrois)

1 cuillère à soupe de jus de citron frais



1 branche de menthe entière

Préparation :

Préchauffez le four à 220°C, Préparez les légumes : lavez, épluchez, détaillez.  
Placez les carottes et le pommes de terre sur une plaque au four et faites de même pour les oignons et le fenouil à part : leur temps de cuisson n'est pas le même.

Arrosez d'huile d'olive les légumes, assaisonnez de sel et de poivre.  
Faites cuire les carottes 25 minutes et le fenouil avec les oignons durant 40 minutes.

Sortez les légumes et laissez refroidir.  
Pendant ce temps, dans une poêle, faites rôtir doucement les graines de tournesol avec le piment, les graines de coriandre et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pendant 3 minutes environ.  
Coupez le feu et laissez refroidir.  
Mélangez avec le vinaigre et le citron : assaisonnez cette vinaigrette de sel et de poivre.  
Mélangez ensuite carottes, fenouil, oignons, pommes de terre et arrosez de la vinaigrette en mélangeant bien et dispersez des brins de menthe.  
Cet accompagnement se déguste froid ou tiède.

**La semaine prochaine**

**Vous trouverez une Recette proposée par Gisèle**, adhérente panier, idéale pour faire découvrir et faire aimer aux enfants « le Chou » et aux adultes aussi.... !