



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

Composition de votre panier semaine «48» :



PAROLE DE JARDINIER

Tous les 15 jours voir 3 semaines, nous recevons des plants de mâche par René Brillant notre fournisseur de plants bio dans la région Nantaise. Il nous les fourni et nous les plantons dans nos serres afin d'en avoir tout au long de la saison qui dure d'octobre à mars voire avril vu qu'il n'y a qu'une seule récolte par plant. La mâche se présente sous la forme de motte de 4cm sur 4cm et environs 4 plant par motte.

Nous utilisons un traceur manuel 7 rangs. Nous plantons le rang du milieu en premier, espacé de 6cm puis 3 de chaque cotés. Surtout ne pas trop enfoncer la motte pour éviter la pourriture. 3 semaines plus tard, nous pouvons récolter.

Fred.T, avec le concours de Lionel et de sa science du maraichage et de Tanguy sur la photo.





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



Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 Chou-fleur	1.90 €
1 salade	1.00 €
1 kg de P D T Allians	2.20 €
500 g de poireaux	1.50€
500g de radis Red meat et green meat	1.40€
500g de poivrons corno di toro	2.30€
Valeur du panier	10.30€

Paniers solidaires 8 €

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarif en €</i>
1 Chou-fleur	1.90 €
1 salade	1.00€
1kg de P D T Allians	2.20€
500g de poireau	1.50€
500g de radis Red meat et green meat	1.40€
Valeur du panier	8.00€

Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 chou-fleur	1.90€
2 salades	2.00€
1kg de P D T Allians	2.20€
800g de poireau	2.40€
500g de radis Red meat et green meat	1.40€
500g de poivrons corno di toro	2.30€
800g carottes	2.80€
Valeur du panier	15.00€



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



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons « Hachis Parmentier au chou-fleur »

Ingrédients

- 400gr de viande hachée
- 1 chou-fleur
- 6 pommes de terre à chair farineuse
- 30cl de lait
- 2 cuillers à soupe de farine
- huile d'olive, sel et poivre, noix de muscade
- 50gr de fromage râpé et chapelure

Eplucher les pommes de terre et les couper en gros dés. Les faire cuire à l'eau salée pendant 20min. Détacher les petits bouquets du chou-fleur et les passer sous l'eau pour les rincer. Les cuire à l'eau salée pendant 10min. Ecraser, dans un grand plat, les pommes de terre avec 10cl de lait, un peu d'huile d'olive pour faire une purée. Y ajouter un peu de noix de muscade et réserver.

Dans une casserole, faire une Béchamel assez épaisse. Pour cela, faire un roux avec la farine et de l'huile d'olive. Lorsque le roux est réalisé, allonger avec 20cl de lait et mélanger au fouet pour faire épaissir. Saler (pas trop le chou-fleur est déjà salé poivrer et mettre une pointe de muscade. Mélanger le chou-fleur à la béchamel et réserver. Préchauffer le four à 200°. Dans une poêle, faire rissoler la viande hachée dans un peu d'huile. Assaisonner à votre goût. Dans un plat à gratin, verser la viande hachée rissolée. Par-dessus, étendre le chou-fleur en sauce, de façon uniforme. Etaler ensuite la purée pour recouvrir le tout. Parsemer de râpé et de chapelure et enfourner pour 30min. Terminer par un passage de quelques minutes sous le gril du four pour donner une belle couleur au gratin puis servir accompagné d'une salade. BON APPETIT !!



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

