



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

La semaine dernière Gwénolée et moi avons disposé les semences de pommes de terre de la variété Maiwen dans des plaques pour leur germination. Nous avons mis 45 plaques sur une palette afin de les amener dans un local chauffé. Nous les avons disposés derrière une des baies vitrées. En effet pour que les semences germent il faut qu'il y ait de la chaleur et de la lumière. Avec cette variété dans une quinzaine de jours les premiers germes pointeront. Nous pourrions mettre ces semences en terre dans une de nos serres afin qu'au printemps 2021 vous puissiez à nouveau déguster les pommes de terre nouvelles.

Gilles et Gwénolée





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



Composition de votre panier semaine «49...» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
100g mâche	1,05 €
1 chou frisé	2,30 €
500gr de radis green meat	1,40 €
1Kg pdt Allians	2,20 €
1 Kg carotte	3,50 €
Valeur du panier	10,45 €



Paniers solidaires 8 €:

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarif en €</i>
100g mâche	1,05 €
1 chou frisé	2,30 €
500gr de radis green meat	1,40 €
1Kg pdt Allians	2,20 €
500 gr carotte	1,75 €
Valeur du panier	8,70 €

Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
200 gr de mâche	2,10 €
1 chou frisé	2,30 €
500gr de radis green meat	1,40 €
2 Kg pdt Allians	4,40 €
1 Kg carotte	3,50 €
800 gr navets violets	2,00 €
Valeur du panier	15,70 €



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



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons la recette suivante :

« Chou, pommes de terre, carottes à la façon de Madou »



Temps Total : 55 mn **Préparation** : 35 mn **Cuisson** : 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 chou frisé
- 5 carottes
- 6 pommes de terre
- 2 oignons
- Huile d'olive
- 1 cube de bouillon
- 125 g de lardons
- 10 cl de vin blanc sec
- 5 genièvres
- 1 cuillère à café de coriandre
- Poivre sel et une pincé de 4 épices

Préparation :

1. Nettoyer le chou en ôtant les grosses feuilles du dessus. Le faire blanchir pendant 5/6 min. Bien l'égoutter en le pressant.
2. Pendant qu'il s'égoutte faire revenir dans une cocotte en fonte les oignons et les lardons sans faire trop dorer.
3. Ajouter le chou, les carottes, les pommes de terre.
4. Emiettez le cube de bouillon, ajouter un bon verre de vin blanc sec, mettre les graines de coriandre, les baies de genièvre, les 4 épices, sel et poivre.
5. Laisser cuire à feu pas trop fort pendant environ 20 min.
6. Surveillez le niveau de liquide et rajouter si besoin est du vin blanc et/ou de l'eau.



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

