





🍪🍪 Parole de jardinier : 🍪🍪

🔥 Ça y est ! La fraiseraie est en place ! 🔥

« Le plus dur est fait maintenant ! » La serre qui accueillera les plants de fraises est prête. Après avoir préparé le sol, les maraîchers ont recouvert les planches de bâches tissées, sans oublier les passe-pieds. La pose des goutteurs n'est pas une mince affaire... « Mais avec une bonne équipe, ça va vite ! » Pour chaque futur plant, son capillaire. La plantation est prévue dans les jours à venir.

Puis une attention particulière sera portée sur l'irrigation. « S'il fait doux, dès le mois d'avril, on pourra commencer à récolter les premières fraises. » Pour le bonheur des papilles ! 😊

Composition de votre panier semaine «49» :

Panier à 15€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE BATAVIA VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	COURGE BUTTERNUT Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,5 ×	NAVET VIOLET Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,50 €	1,25 €
0,7 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	3,71 €
1 ×	CHOU FLEUR	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				15,06 €

Panier à 10€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE BATAVIA VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,6 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,80 €
1 ×	COURGE BUTTERNUT Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,5 ×	NAVET VIOLET Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,50 €	1,25 €
1 ×	CHOU FLEUR	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				10,15 €

Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	SALADE BATAVIA VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,5 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,50 €
1 ×	COURGE BUTTERNUT Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	CHOU FLEUR	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				8,60 €

RECETTE DE LA SEMAINE



RISOTTO À LA COURGE BUTTERNUT

INGRÉDIENTS

- 500g de riz pour risotto
- 400g de courge butternut
- 50g de parmesan râpé
- noix de muscade
- 3 échalotes
- 50g de beurre
- 1 grand verre de vin blanc sec
- un fond de cognac
- 1,5 l de bouillon de poule aux herbes bio
- quelques noisettes concassées
- quelques amandes effilées
- cresson ou mâche

TEMPS DE PRÉPARATION : 10MN
TEMPS DE CUISSON : 40MN
TEMPS TOTAL : 50MN

PRÉPARATION

Faire chauffer le bouillon dans de l'eau, avec du romarin et de la sauge, le garder frémissant.

Dans une casserole à fond épais, faire revenir les échalotes avec 10g de beurre, saler poivrer.

Mettre le riz à feu vif 5 minutes pour le rendre translucide puis verser le verre de vin, le cognac, et une louche de bouillon. Poursuivre la cuisson 10 minutes tout en continuant d'y incorporer le bouillon petit à petit.

Pendant ce temps faire revenir dans du beurre des dés de courge butternut avec la muscade.

Réserver une partie, et incorporer le reste au riz, et faire cuire de dix à quinze minutes tout en remuant.

Ajouter hors du feu 40g de beurre et le parmesan râpé.

Couvrir quelques minutes et servir avec du cresson ou de la mâche.