



## Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

### Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
100g mélange salade	1.10 €
2kg pomme de terre grenaille	2.00 €
500g échalote	2.50 €
500g radis noir	1.30 €
1kg poireaux	3.00 €
300g navet	0.75 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.65 €</b>



### Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
200g mélange salade	2.20 €
2.5kg pomme de terre grenaille	2.50 €
500g échalote	2.50 €
800g radis noir	2.08 €
1kg poireaux	3.00 €
1kg oignons jaune	2.90 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.18 €</b>



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

# L'ECHO DES SALADES

## ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

### **PAROLE DE JARDINIER**

#### **Visite d'Anne-Laure du GAB ( Groupement des Agriculteurs Biologiques ) le 11 janvier 2018.**

Anne Laure Chauvel est venue pour un prélèvement de terre sur la planche numéro 2 où se trouvent les épinards dans la serre 4. Suivi qui se fait depuis 2016 pour trois visites par an, étalé sur une durée de trois ans.

Le prélèvement s'effectue au milieu de la planche, en profondeur de 30cm. Prélèvement de la terre mis en sachet plastique, et attente des résultats deux à trois semaines.

Ensuite, sur cette même planche, elle effectue six autres prélèvements à distance séparé, avec une tarière qui permet de faire du carottage aussi sur 30cm de profondeur. Les six échantillons sont mélangés ensemble et les résultats de ceux-ci s'effectuent après vingt jours car mis en étuve dans un laboratoire.

Ensuite, nous sommes allés en serre 2 sur la planche numéro 5 où se trouvent les carottes pour ces même six échantillons.



Anne-Laure a réalisé une pré-analyse des échantillons. Pour ce faire, la terre est passée dans le tamis. Elle a taré la balance et mis environ 100g de terre puis remet à zéro et rajoute aussi 100g d'eau déminéralisée. Mélange, met un filtre (café) récupérant la solution. Et enfin, avec une languette trempée dans la solution permettant de savoir le gradient d'azote en mg/l.

Travaillant depuis deux ans à l'ESAT je me suis intéressée pour la première fois à ce genre d'expérience. Perdue, je l'avoue au départ, par toutes ces informations inconnues à la base, j'ai trouvé très intéressant de pouvoir assister à cette visite qui m'a permis de découvrir qu'au final, la terre et son contenu sont très importants pour nos cultures biologiques.

Je suis satisfaite d'avoir appris qu'il ne suffit pas que de planter comme cela des graines ou plants de légumes directement sans savoir si la terre est assez organique ou pas. J'attends avec impatience les fameux résultats des prélèvements.

**Anne Claire**



*Frédéric, Anne Claire et Anne Laure*



## RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, Anne-Claire vous propose

### Soupe minestrone »

#### Ingrédients :

(1 ou 2 oignons)

3 à 6 poireaux (selon leurs taille)

Environ 250 à 300g de radis noir

1 petites patate douce ou une pomme de terre

Fac : 1 ou 2 carottes, 1 navet

1 cube de bouillon de légumes

sel, poivre

Fromage à tartiner et/ou crème fraîche

beurre ou huile

Environ 1L d'eau

***Couper les poireaux en rondelles mixer les verts en 2 fois (avec l'oignon coupé en 2) : 5 sec vit 7.***

***Faire revenir avec du beurre ou de l'huile : 7min/110°C//.***

***Pendant ce temps couper le reste en morceaux.***

***Ajouter les autres légumes, cube, sel, poivre et couvrir d'eau : 25min/100°C/Vit 0,5 ou 1 . (Prolonger si nécessaire)***

***A la sonnerie (vous pouvez garder des légumes et les mettre dans les bol) mixer la soupe à la vitesse que vous souhaitez, la soupe sera sans doute trop liquide ajouter de l'eau (ou du lait).***

