



Notre sortie au salon du végétal



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2019

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

PAROLE DE JARDINIER

Excursion à Angers



Nicolas

Une partie de l'équipe maraîchage accompagnée de nos deux moniteurs (Laurence et Pascal-Yves) est allée deux jours au salon du SIVAL, et ont visité un peu la ville d'Angers par la même occasion. Au total nous étions 8. Au cours de la visite de ce salon, nous sommes allés à la chasse aux gadgets (casquettes, crayons...) pour le reste de l'équipe resté au centre. Pour ne pas leur imposer plus de travail pendant notre absence, nous avons anticipé quelques jours avant la préparation des paniers bio pour vous. Nous avons rencontré des professionnels et découverts de nombreux outils et accessoires de production. Vive le CIVAL, vive nos adhérents paniers qui participent à notre métier de maraîcher.

Frédéric



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1,10 €
700g de choux de Bruxelles	3,15 €
2 kg de pommes de terre grenaille	2 €
1 kg de courge butternut	2,50 €
1 radis noir	0,75 €
300g d'échalotes	1,50 €
Valeur du panier	11 €



Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1,10 €
700g de choux de bruxelles	3,15 €
2 kg de pommes de terre grenaille	2 €
2 kg de courge butternut	5 €
1 radis noir	0,75 €
300g d'échalote	1,50 €
800g de poireaux	2,40 €
Valeur du panier	15,90 €



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons la recette suivante :

« Patates rissolées aux choux de Bruxelles »



Temps : 45 min.

Préparation : 15 min.

Cuisson : 30 min.

Ingrédients : **Rissolée :** 45ml de beurre fondu, 4 tranches de bacon, 500g de pommes de terre grenaille cuites et coupées en deux, 1 gros poireau, tranché (seulement les parties blanches et vert clair), 2 c. à thé de thym frais haché finement, 2 gousses d'ail, hachées, 1/4 c. à thé de poivre, 1/4 c. à thé de paprika, 300g de choux de Bruxelles, parés et tranchés finement, 45 ml de bouillon de poulet ou d'eau et un peu de persil frais haché. **Œufs frits :** 30 ml de beurre fondu, 4 œufs et un peu de sel et de poivre.

Préparation :

Rissolée : faire fondre 15 ml de beurre dans une grande poêle à feu moyen. Cuire le bacon 10 à 12 minutes. Transférer dans une assiette recouverte de papier absorbant et mettre de côté. Dans la même poêle faire fondre le reste du beurre. Cuire les pommes de terre 3 à 5 minutes. Ajouter le poireau, le thym, l'ail, le poivre et le paprika. Cuire, en remuant de temps en temps, 3 à 5 minutes. Ajouter les choux de Bruxelles et le bouillon. Cuire, en remuant de temps en temps, 5 à 7 minutes. Incorporer le bacon. **Œufs frits :** faire fondre le beurre dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Casser les œufs dans la poêle. Assaisonner avec du sel et du poivre. Cuire 3 à 4 minutes. Diviser le hachis dans 4 assiettes. Ajouter les œufs frits par-dessus et saupoudrer de persil.