



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

Avec les intempéries nous ne pouvons pas travailler le sol et commencer la préparation de prochaines cultures. Nous attendons le bon moment pour pouvoir planter les légumes de printemps surtout en extérieur. Nous allons planter prochainement les échalotes, les petits pois, les oignons rouges rosés et jaunes.
Le climat contribue au bon développement des plants et à limiter la perte.

Thierry et Lucie





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

SEMAINE NUMERO «6»



Composition de votre panier semaine «6» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
500g d'oignons jaunes	1.45€
Salade	1.10€
1kg de courge délicata ou patidou	2.50€
500g de radis noirs ronds	1.25€
½ choux rouge	1.25€
1kg de carottes	2.80€
Valeur du panier	10.35€

Panier solidaire :

LEGUMES	Tarif en €
500g d'oignons jaunes	1.45€
1 kg de carotte	2.80€
500 g Radis noir Rond	1.25€
1kg de courges Délicata	2.50€
Valeur du panier	8.00€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1.10€
500g d'oignons jaunes	1.45€
1kg de carottes	2.80€
500g de radis noirs rond	1.25€
1kg de courge délicata ou patidou	2.50€
½ choux rouge	1.25€
1.5kg de pdt passion	3€
800g de poireaux	2.40€
Valeur du panier	15.75€





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



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons

« Courge crue carotte et choux rouge en salade »

2 tasses (454 ml) de courge de votre choix crue râpée
1 tasse (225 ml) de carottes râpées (environ 3 moyennes)
 $\frac{1}{2}$ chou rouge coupé finement

1 cuillère à table (15 ml) de ciboulette finement hachée
2 cuillères à thé (10 ml) de gingembre frais râpé

Jus d'une lime (citron vert)

4 cuillères à table (60 ml) de mirin (vin de riz japonais que l'on peut remplacer par du vinaigre japonais et du sirop de maïs)

1 cuillère à thé (5 ml) d'huile de sésame

$\frac{1}{2}$ tasse (120 ml) d'huile de canola

2 cuillères à table (30 ml) de mayonnaise

1 bouquet de coriandre finement hachée

Sel et poivre

Préparation

Mettre tous les légumes et les herbes fraîches dans un saladier, bien mélanger.

Mettre tous les autres ingrédients dans un bol ou dans une bouteille à vinaigrette et fouetter ou agiter vigoureusement. Goûter et rectifier

l'assaisonnement si nécessaire. Verser la vinaigrette sur les légumes et bien combiner. Servir.