



## Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

### Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
Mesclun 100g	1.30€
Carottes déclassées 1.4kg	1.80€
Poireaux 1kg	3.00€
Echalotes 500g	2.50€
1 chou rouge ou un chou-fleur	1.60€
<b>Valeur du panier</b> <i>Cadeau 1 bouquet de thym</i>	10.20€



### Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
Mesclun 100g	1.30€
Carottes déclassées 1kg	1.30€
Poireaux 1.5kg	4.50€
Echalotes 500g	2.50€
1 chou rouge ou un chou-fleur	1.60€
Pommes de terre Allians 1kg	2.00€
Ail 100g	1.80€
<b>Valeur du panier</b> <i>Cadeau 1 bouquet de thym</i>	15.00€



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

# L'ECHO DES SALADES

## ANNEE 2018

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

### **PAROLE DE JARDINIER**

Dans le programme d'entraide, nous sommes allés chez Stéphane Chapelain démonter deux de ses serres.

Le 1<sup>er</sup> jour, à 5 plus Stéphane nous avons démonté les  $\frac{3}{4}$  d'une serre sous ses directives de chantier.

Le 2<sup>nd</sup> jour, l'équipe a été divisée en deux groupes : le 1<sup>er</sup> dévissait les boulons des barres de la 1<sup>ère</sup> serre qu'ils chargeaient dans la remorque, tandis que le 2<sup>nd</sup> commençait le démontage de la 2<sup>ème</sup> serre.

Le 3<sup>ème</sup> jour nous avons emmené toutes les barres des serres dans le nouveau lieu où elles seront remontées.

Enfin pour faciliter le travail de remontage, nous avons placé les barres au sol selon les indications de Stéphane.

A travers cette expérience, j'ai appris à démonter des serres et dans quelques jours, quand le temps sera plus sec, Stéphane nous apprendra à monter ses serres.

Nicolas



## RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous présentons la recette suivante :

« Poisson aux petits légumes : poireau, carottes, échalote »

Ingrédients : 2 filets de cabillaud, 1 poireaux, 2 petites carottes, 1 échalote, 15g de beurre, 1 verre de vin blanc, 3 cuil. à soupe de crème liquide, sel, poivre et thym .

### Préparation :

Hacher une échalote.

Eplucher une carotte, les nettoyer et les détailler en petits dés.

Eplucher le poireau et le détailler en petits tronçons (commencer par couper le poireau en deux dans le sens de la longueur, puis en demi rondelles). Les rincer et les égoutter.

Jeter le beurre dans une sauteuse et y faire revenir l'échalote au feu moyen de deux ou trois minutes.

Y ajouter les carottes et les poireaux et cuire environ 5 minutes à feu doux, en remuant souvent pour éviter que les légumes ne colorent.

Mouiller avec le vin blanc, saler, poivrer et laisser encore réduire 5 minutes.

Ajouter la crème, bien mélanger. Retirer du feu et réserver.

Dans des petits plats à four individuels déposer les filets de poissons, les recouvrir du mélange de légumes et de la sauce, puis disposer sur le dessus du filet une petite branche de thym.

Cuire dans le four préchauffer à 170°C pendant 20 minutes.

Ce plat peut s'accompagner de la salade mesclun avec une sauce vinaigrette.

!

