

# l'écho des salades

## Parole de jardinier

Jeudi 18 janvier, il y a 15 jours, nous avons eu une formation pour la lutte phytosanitaire. C'est une formation que nous avons demandée depuis 5 ans. Elle était donc très attendue. Le premier jour le formateur a demandé à chacun ce que nous connaissions comme prédateurs, comme maladies et les moyens biologiques pour lutter contre ces nuisances. Nous en connaissions pas mal et il les a complétés à l'aide de vidéos et d'explications. Le second jour, nous sommes allés sur le terrain pour faire des boutures de plants, et des purins de prêles (insectifuge) pour pulvériser sur nos cultures. Il nous a appris aussi à confectionner des insecticides à base d'huiles essentielles (de menthe poivrée, de cannelle, d'orange douce...)

Tout le monde a été ravi de cette formation de par les échanges nombreux et riches et l'apprentissage de concoctions de mélanges pour lutter naturellement contre les prédateurs et les maladies.

*Sébastien et Gwénolée*



Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,8 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,40 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,5 ×	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,10 €
0,6 ×	RADIS NOIR LONG Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,60 €	1,56 €
0,5 ×	CHOU DE BRUXELLES Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	2,25 €
				<b>8,41 €</b>

### Panier à 15€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
1 ×	COURGE SHIATSU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	CHOU DE BRUXELLES Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	4,50 €
0,6 ×	RADIS NOIR LONG Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,60 €	1,56 €
				<b>15,36 €</b>

### Panier à 10€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,8 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,40 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,7 ×	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,54 €
0,7 ×	CHOU DE BRUXELLES Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	3,15 €
0,8 ×	RADIS NOIR LONG Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,60 €	2,08 €
				<b>10,27 €</b>

## RECETTE DE LA SEMAINE

.... Besoin d'une idée de recette ? .....  
[nos-produits](#)



<https://esatco.cocagnebio.fr/cuisiner>



### CHOUX DE BRUXELLES AUX POMMES DE TERRE

#### INGRÉDIENTS

- 8 pommes de terre grenaille
- 1kg de choux de Bruxelles
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon rouge
- Sel et poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN  
TEMPS DE CUISSON : 35MN  
TEMPS TOTAL : 55MN

#### PRÉPARATION

Couper les pommes de terre grenaille en deux.

Éplucher l'oignon et l'émincer.

Faire chauffer de l'eau salée dans une casserole et y cuire les choux de Bruxelles jusqu'à ce qu'ils soient tendres. (25 à 30mn)

Pendant ce temps, cuire les pommes de terre dans une autre casserole d'eau salée.

Égoutter les choux de Bruxelles et les pommes de terre.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et faire revenir l'oignon. Ajouter ensuite les choux de Bruxelles et les pommes de terre. Saler et poivrer.

Cuire environ 5 minutes.

