





«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2019

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

PAROLE DE JARDINIER

Passage à l'an deux mille dix neuf

« L'activités du maraichage est sans cesse de vous faire profiter de nos légumes grâce à vous les adhérents paniers ».

Nos cultures voudraient pousser toujours comme nous le souhaiterions. Nous rencontrons des moments de doute sur nos plantations par exemple dans nos cultures comme le chou de printemps.

Cette année nous faisons une nouvelle tentative de chou batavia pour diversifier nos légumes primeurs c'est le secret de l'ESAT de Plourivo !

Partager ce que nous produisons est un véritable plaisir. En temps qu'ouvrier cela demande beaucoup de courage et de de savoir-faire afin que nos légumes soient à votre gout.

Frederic



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
150g mâche	1.58€
500g d'oignons jaune	1.45€
1kg carottes	2.80 €
1 courge spaghetti	3.75€
½ chou rouge	1.50€
Valeur du panier	11.08 €

Commenté [o1]:

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
150g mâche	1.58€
600g d'oignon jaunes	1.74€
1kg carotte	2.80€
1 courge spaghetti	3.75€
½ chou rouge	1.50€
1kg de pdt Allians	2.00€
800g de poireaux	2.40€
Valeur du panier	15.48€





RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons une courge spaghetti aux lardons, oignons et à la crème

Etape 1

Faire cuire la [courge spaghetti](#) entière dans une casserole environ 1h ou 30 min dans une [cocotte-minute](#).

1. Etape 2

Ensuite la couper en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et tirer la chair avec une fourchette. Laisser égoutter.

2. Etape 3

Dans un [wok](#) ou une poêle, faire revenir les lardons et les [oignons](#), mettre les spaghettis de [courge](#) et ajouter la crème. Saler et poivrer et enfin saupoudrer de parmesan.