



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 2021

PAROLE DE JARDINIER

Pour nous faciliter les livraisons nous avons investi dans un vélo électrique et une remorque. Les livraisons proches tel que l'école de Plourivo, la biocoop de Paimpol pourront se faire grâce au vélo. Ceux qui utiliseront le vélo on fait des formations une vélo et un vélo électrique avec remorque.

Lucie et Mathieu





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



Composition de votre panier semaine «7» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Demi chou vert lisse	0.8€
100g de mache	1.05€
500g Radis blue meat	1.4€
1kg poireau	3.00€
1kg pommes de terre Maïwenn	2.20€
1kg Courge délicata ou jack bee little	2.50€
Valeur du panier	10.95€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Chou vert lisse	1.6€
200g de mache	2.10€
500g Radis Blue Meat	1.4€
1kg poireau	3.00€
1kg pommes de terre Maïwenn	2.20€
1kg Oignons jaunes	2.90€
1kg Courge délicata ou jack bee little	2.50€
Valeur du panier	15.70€



Paniers solidaires 8 €

LEGUMES	Tarif en €
Demi chou vert lisse	0.8€
100g de mache	1.05€
500g Radis Blue Meat	1.4€
1kg poireau	3.00€
1kg pommes de terre Maïwenn	2.20
Valeur du panier	8.45€



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



RECETTE DE LA SEMAINE

Ingrédients pour 4 personnes :

60g de blancs de poireaux, 30g de beurre, 1 Cuil . à soupe de moutarde de Dijon, 2 Cuil. A soupe de crème fraîche, 2 Cuil. A soupe de jus de citron, sel et poivre du moulin

Préparation de la recette :

Coupez les poireaux en 2 et recoupez-les en tronçons. Lavez soigneusement. Faites fondre le beurre dans une casserole ajoutez les poireaux et mélangez couvrez et faites cuire à feu très doux pendant 25 minutes environs en remuant de temps en temps.

Après 25 minutes de cuisson ajoutez le jus de citron la moutarde et la crème au poireaux. Salez légèrement poivrez et mélangez bien. Couvrez et laissez cuire encore 10 minutes à feu doux.

Remarques :

Vous pouvez servir cette fondue de poireaux avec du poisson grillé et, au court bouillon ou à la vapeur, ou encore avec de la viande blanche. Ne laissez pas bouillir la sauce à la moutarde vous éviterez la formation de petits grains désagréables. Vous pouvez aussi fourrez des crêpes salées avec cette fondue.