



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

Composition de votre panier semaine «8» :

PAROLE DE JARDINIER

Cette année comme les années précédentes nous avons fait des groupes pour les vacances. Le premier groupe sera en vacances la semaine prochaine le deuxième groupe la semaine d'après et le troisième groupe mi-avril. Pour les vacances de cet été se sera pareil il y aura trois groupes. Ainsi nous travaillons tout l'été en continu pour vous proposer nos beaux légumes. Nous nous entendons toujours bien pour que chaque année chacun ai les vacances qu'il préfère.

William et Lucie





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



Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Salade	1.10€
600g d'oignons jaunes	1.80€
1 Chou fleur	1.80€
600g de carottes	1.68€
1.5kg de pdt passion	3€
500g de betteraves	1€
Valeur du panier	10.38€

Paniers solidaires :

LEGUMES	Tarif en €
Salade	1.10€
600g d'oignons jaunes	1.80€
Petit chou fleur	1€
600g de carottes	1.68€
1.5kg de pdt passion	3€
Valeur du panier	8.58€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
2 salades	2.20€
600g d'oignons jaunes	1.80€
1 Chou fleur	1.80€
600g de carottes	1.68€
1.5kg de pdt passion	3€
500g de betteraves	1€
Courge shiatsu	2.50€
Botte de blettes	1.25€
Valeur du panier	15.23€





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



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons

« Mousse de betteraves et carottes en verrine »

Ingrédients :

2 betteraves cuites, 5 carottes, Huile d'olive, Cumin, Poivre et sel

Préparation :

Râper les carottes, les couper en petit morceaux et les mettre dans une casserole d'eau à bouillir. Vérifier la cuisson en pointant avec un couteau : s'il pénètre facilement, c'est que c'est bon. Mettre la betterave avec un peu d'huile d'olive, du poivre et sel dans le blender et faire tourner jusqu'à obtenir une pâte lisse. Réserver. Une fois les carottes cuites, les laisser refroidir et mixer comme pour les betteraves, mais en rajoutant en plus du cumin à petite dose. Prendre de petites verrines et alterner une couche de carotte et une autre de betterave. Si possible, refaire une couche de chaque, poivrer la dernière couche et mettre au frais ou consommer tiède.