



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
3 cœurs de salades	1,10 €
1 kg de poireaux	3,00 €
500 gr d'échalotes	2,50 €
1 kg carottes déclassées	1,30 €
400 gr de radis red meat	1,12 €
1 petit chou frisé	1,30 €
Valeur du panier	10,30 €



Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
3 cœurs de salades	1,10 €
1,5 kg de poireaux	4,50 €
500 gr d'échalotes	2,50 €
2 kg de carottes déclassées	2,60 €
400 gr de radis red meat	1,12 €
1 petit chou frisé	1,30 €
1kg de courge	2,50 €
Valeur du panier	15,60 €



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2018

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

PAROLE DE JARDINIER

Sortie avec Jean-Luc, Pascal-Yves et Tanguy



Nous sommes allés chercher des échalotes dans le Finistère, à Cléder, chez un producteur Gueguiner.

Nous avons pris le camion trafic et nous y avons chargé les quatre sacs de 25 kg.

Ces échalotes seront plantées dans le champ de Penhoat normalement la semaine prochaine selon la météo.

La plantation se fera sur bâche biodégradable.

Nous avons été manger le midi dans un restaurant routier, un excellent couscous !

Tanguy



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons **un velouté de carottes aux échalotes**

Ingrédients : Pour 4 personnes :

- **1 kg de carottes**
- **2 échalotes**
- **1 litre d'eau**
- **2 cubes de bouillon de volaille dégraissés**
- **1 cuillère à soupe de yaourt** (à la place de la crème fraîche)

Préparation :

-Eplucher les carottes et les couper en grosses lamelles.

-Eplucher les échalotes puis les émincer et les faire revenir dans un faitout avec un peu d'huile d'olive.

-Ajouter les carottes puis l'eau. A ébullition, incorporer les cubes de bouillon et laisser cuire à couvert pendant environ 20 minutes (davantage si les carottes ne sont pas assez tendres).

-Une fois les carottes bien cuites, les mixer au blender avec la cuillère à soupe de yaourt et du bouillon (dosage selon la consistance que vous souhaitez : plus de bouillon = plus texture d'une soupe).

Et voilà, c'est prêt !

On laisse refroidir histoire de ne pas se brûler et on se régale !

Bon appétit ;-)

