



Composition de votre panier semaine 9 :

Panier à 10.00€



<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
500g d'épinards ou 1kg de navets boule d'or	2.65 €
500g d'oignons	1.45 €
2kg de pomme de terre grenailles	2.00 €
1 kg de courges	2.50 €
1 batavia	1.10 €
2 radis noirs	1.00 €
Valeur du panier	10.75 €

Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 kg d'épinards	5.30 €
800g d'oignons jaunes	2.30 €
3 kg de pomme de terre grenaille	3.00 €
1.50 kg de courges	3.75 €
1 batavia	1.10 €
2 radis noirs	1.00 €
Valeur du panier	16.45 €



HAGAREL Marianne

Votre lieu de dépôt : Plérin COHESIO

Vous nous devez: 10.00 euros

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2018

PAROLE DE JARDINIER

Nous sommes allés visiter SODISER à PLELO, un fabricant de serres.

Ils nous ont présenté le matériel de fabrication. Puis nous sommes allés à PLEUBIAN voir une serre déjà montée.

« Nous avons conclu un marché avec SODISER et 2 serres seront montées dans le nouveau champ que nous venons d'acquérir. »

Ce champ est certifié BIO depuis cette année.

Jean Luc



SEMAINE
NUMERO 9

RECETTE DE LA SEMAINE

Ingrédients :

1 pâte brisée ou feuilletée
250 g d'épinards frais en branches
250 g de lardons fumés
3 œufs
40 cl de crème fraîche
70 g de gruyère râpé
Muscade
Poivre, Sel

Temps de préparation : 45 min et Cuisson : 30 min

1 Faire cuire les épinards dans un fait-tout une dizaine de minutes puis les égoutter dans une passoire.
2 Attention bien Les presser pour les égoutter.
3 Dérouler la pâte et piquez-la à la fourchette.
4 Faire revenir légèrement les lardons dans une poêle.
5 Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).
Dans un saladier, battre les œufs avec la crème fraîche.
Saler légèrement, poivrer,
Ajouter la noix de muscade.
6 Incorporer les épinards, les lardons et le fromage râpé.
Mélanger.8 Verser sur la pâte et enfourner 30 min, en surveillant que ce soit bien doré.