



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

Le gel et le maraichage

Comme toute la Bretagne, nous avons subi une vague de froid avec neige et gel. La culture qui craint le plus le gel est celle de la pomme de terre.

Pour les protéger, nous avons posé 2 couches de P17, un voile de protection et nous n'avons pas ouvert les portes de toutes les serres pour éviter que la chaleur ne s'évapore trop.

Les autres cultures (épinard, mache...), malgré une diminution de l'activité végétative du au manque de photosynthèse et au froid.

Pour finir, nous avons vidangé tout le système d'irrigation pour ne pas qu'ils éclatent sous l'effet du gel

Fred T





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



Composition de votre panier semaine «9» :



Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
100 gr mâche	1,05€
500GR de poireaux	1,50€
1 kg de carotte	3€
500gr radis Green Meat	1,40€
500gr oignons jaunes	1,45€
1 chou-fleur	1,90€
Valeur du panier	10,30€

Paniers solidaires 8 €:

LEGUMES	Tarif en €
100 gr de mâche	1,05€
500 gr de poireaux	1,50€
1kg de carottes	3€
500 gr de radis Green Meat	1,40€
500 gr d'oignons jaunes	1,45€
Valeur du panier	8,40€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
100 gr de mâche	1,05€
500 gr de poireaux	1,50€
1 kg de carottes	3€
500 gr de radis Green Meat	1,40€
500 gr oignons jaunes	1,45€
1kg navet violet	2,50€
1 kg de pommes de terre Passion	2,20€
1 chou fleur	1,90€
Valeur du panier	15,00€



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



Recette de la semaine

Fondu de pommes de terre, carotte et poireaux

Ingrédients pour 4 personnes :

1 oignon ; 4 blancs de poireaux ; 4 carottes ; 4 pommes de terre ; ¼ de litre d'eau ou pour plus de gout moitié eau et moitié fond de volaille par exemple ; Crème fraîche ; 1 noisette de beurre doux ; sel & poivre.

Préparation : Temps de préparation : 15 minutes : temps de cuisson : 30 minutes

- 1- Epluchez et lavez les légumes. Coupez-les en cubes.
- 2- Dans 1 poêle, faites fondre le beurre avec un peu d'huile d'olive (bonne pour la santé), faites-y revenir l'oignon, le poireau et ajouter les autres légumes.
- 3- Attendez 5 minutes et ajouter l'eau. Laissez cuire à couvert, en remuant de temps en temps.
- 4- Une fois l'eau absorbée, ajoutez la crème fraîche. Salez et poivrez à votre convenance.

A servir seul ou accompagner d'un bon rôti de porc breton.

Bon appétit à tous.