



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 4 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1kg carottes	2,50 €
800g poireaux	2,00 €
200g endives	1,00 €
500g oignons jaunes	1,40 €
150 g salade mélangée	1,00 €
500 g chou de Bruxelles	2.25 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10,15 €</b>

Légumes	Prix
1kg carottes	2,50 €
1kg poireaux	2,50 €
300g endives	1,50 €
500g oignons jaunes	1,40 €
300g salade mélangée	2,00 €
1kg chou de Bruxelles	4,50 €
500g de courges	1,25 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15,65 €</b>

### Parole de jardinier

Le saviez-vous ? Le chou de Bruxelles est Très riche vitamine C et en vitamine K, le chou de Bruxelles est, comme ses cousins les autres choux, concentré en éléments nutritifs. En effet, il est une bonne source vitamine B9 et une source de manganèse, de provitamine A et fibres.

Apparenté à la variété sauvage du chou, la variété de chou de Bruxelles que l'on consomme depuis quelques centaines d'années aurait d'abord été cultivée dans le nord de l'Europe près de Bruxelles.



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 4 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1kg carottes	2,50 €
800g poireaux	2,00 €
200g endives	1,00 €
500g oignons jaunes	1,40 €
150 g de salade mélangée	1,00 €
500 g chou de Bruxelles	2.25 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10,15 €</b>

Légumes	Prix
1kg carottes	2,50 €
1kg poireaux	2,50 €
300g endives	1,50 €
500g oignons jaunes	1,40 €
300g salade mélangée	2,00 €
1kg chou de Bruxelles	4,50 €
500g de courges	1,25 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15,65 €</b>

### Parole de jardinier

Le saviez-vous ? Le chou de Bruxelles est Très riche vitamine C et en vitamine K, le chou de Bruxelles est, comme ses cousins les autres choux, concentré en éléments nutritifs. En effet, il est une bonne source vitamine B9 et une source de manganèse, de provitamine A et fibres.

Apparenté à la variété sauvage du chou, la variété de chou de Bruxelles que l'on consomme depuis quelques centaines d'années aurait d'abord été cultivée dans le nord de l'Europe près de Bruxelles.

Cette semaine nous vous proposons de réaliser cette recette :  
**Choux de Bruxelles au lard en cocotte**

**Temps de préparation : 25 minutes**

**Temps de cuisson : 30 minutes**

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** - 500 g de choux de Bruxelles, 250 g de lard fumé, 2 échalotes, 100 g de beurre, noix de muscade, sel, poivre.

**Préparation de la recette :**

Nettoyer les choux de Bruxelles, puis les laver en les plongeant dans plusieurs bains d'eau froide. Les mettre ensuite à cuire 15 à 20 min dans une casserole d'eau bouillante salée. En fin de cuisson, les passer sous l'eau froide courante afin de les refroidir, puis les mettre à égoutter.

Détailler le lard en lardons, puis les faire revenir dans une cocotte beurrée et les laisser rissoler. Peler puis hacher les échalotes et les jeter dans la cocotte avec les lardons pour les faire colorer. Ajouter ensuite les choux de Bruxelles, les faire revenir avec le reste de la préparation. Assaisonner en saupoudrant de sel, poivre et noix de muscade. Bon appétit !



Tanguy et les choux de Bruxelles.

Cette semaine nous vous proposons de réaliser cette recette :  
**Choux de Bruxelles au lard en cocotte**

**Temps de préparation : 25 minutes**

**Temps de cuisson : 30 minutes**

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** - 500 g de choux de Bruxelles, 250 g de lard fumé, 2 échalotes, 100 g de beurre, noix de muscade, sel, poivre.

**Préparation de la recette :**

Nettoyer les choux de Bruxelles, puis les laver en les plongeant dans plusieurs bains d'eau froide. Les mettre ensuite à cuire 15 à 20 min dans une casserole d'eau bouillante salée. En fin de cuisson, les passer sous l'eau froide courante afin de les refroidir, puis les mettre à égoutter.

Détailler le lard en lardons, puis les faire revenir dans une cocotte beurrée et les laisser rissoler. Peler puis hacher les échalotes et les jeter dans la cocotte avec les lardons pour les faire colorer. Ajouter ensuite les choux de Bruxelles, les faire revenir avec le reste de la préparation. Assaisonner en saupoudrant de sel, poivre et noix de muscade. Bon appétit !



Tanguy et les choux de Bruxelles.