



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 6 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 Kg carottes	2,50 €
800g poireaux	2,00 €
1 courge spaghetti	3,00 €
250g échalotes	1,25 €
500g betteraves cuites	2,00€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10,75 €</b>

Légumes	Prix
1 kg carottes	2,50 €
800g poireaux	2,00€
1 courge spaghetti	3,00€
500g échalotes	2,50 €
1 kg betteraves cuites	4 €
500g oignons jaunes	1,40€
<b>Valeur du panier</b>	<b>15,40 €</b>

### Parole de jardinier

Cette semaine nous avons désherbé les carottes nouvelles (semées fin décembre) sous serre qui ont levées depuis trois semaines. Ce travail demande de la main d'œuvre ainsi que de la patience et de la minutie. Pour les protéger du froid nous les avons recouverts d'un voile. Elles seront récoltées mi-avril.



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 6 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 kg carottes	2,50€
800g poireaux	2,00 €
1 courge spaghetti	3,00 €
250g échalotes	1,25 €
500g betteraves cuites	2,00€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.75 €</b>

Légumes	Prix
1 kg carottes	2,50 €
800g poireaux	2,00€
1 courge spaghetti	3,00€
500g échalotes	2,50 €
1 kg de betteraves cuites	4€
500g oignons jaunes	1,40€
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.40€</b>

### Parole de jardinier

Cette semaine nous avons désherbé les carottes nouvelles (semées fin décembre) sous serre qui ont levées depuis trois semaines. Ce travail demande de la main d'œuvre ainsi que de la patience et de la minutie. Pour les protéger du froid nous les avons recouverts d'un voile. Elles seront récoltées mi-avril.

Cette semaine nous vous proposons de réaliser cette petite recette.  
Emincé de carottes à l'échalote.

**Temps de préparation : 10 minutes**

**Temps de cuisson : 20 minutes**

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** - 600 g de carottes, 250 g d'échalotes, 2 dl de bouillon de légumes, 1 petit bouquet de persil, 1 à 2 branches d'estragon, 10 g de beurre, 5 g de sucre blanc ou de canne, sel, poivre.

**Préparation de la recette :** Découper les échalotes en 4 ou en 8, selon leur taille. Eplucher, puis couper les carottes dans le sens de la longueur, puis en faire des tronçons de 5 à 6 cm de long. Porter à ébullition le bouillon, et y placer carottes et échalotes. Laisser cuire, à feu doux et à couvert, durant 10 min; puis enlever le couvercle de manière à faire réduire la quasi totalité du liquide. Ajouter alors sucre et beurre, et remuer doucement avant d'incorporer les herbes aromatiques préalablement hachées.  
Assaisonner.



Jean-Luc désherbe les carottes.

Cette semaine nous vous proposons de réaliser cette petite recette.  
Emincé de carottes à l'échalote.

**Temps de préparation : 10 minutes**

**Temps de cuisson : 20 minutes**

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** - 600 g de carottes, 250 g d'échalotes, 2 dl de bouillon de légumes, 1 petit bouquet de persil, 1 à 2 branches d'estragon, 10 g de beurre, 5 g de sucre blanc ou de canne, sel, poivre.

**Préparation de la recette :** Découper les échalotes en 4 ou en 8, selon leur taille. Eplucher, puis couper les carottes dans le sens de la longueur, puis en faire des tronçons de 5 à 6 cm de long. Porter à ébullition le bouillon, et y placer carottes et échalotes. Laisser cuire, à feu doux et à couvert, durant 10 min; puis enlever le couvercle de manière à faire réduire la quasi totalité du liquide. Ajouter alors sucre et beurre, et remuer doucement avant d'incorporer les herbes aromatiques préalablement hachées.  
Assaisonner.



Jean-Luc désherbe les carottes.
