



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 19

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00€
Betteraves cuites 700g	2.80 €
Pomme de terre nouvelles 600g	3.00 €
Radis 1botte	1.50€
Oignons 800gr	2.20€
Valeur du panier	10.50€

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00€
Betteraves cuites 1kg	4.00€
Pomme de terre nouvelles 800g	4.00€
Radis 2 bottes	3.00€
	€
Oignons 800g	2.20€
Valeur du panier	15.20€

Paroles de jardinier : « *On ne vous raconte pas de salades, suite et fin* »
 Il existe différentes sortes de laitues. Les *laitues beurres* tendres et légèrement pommées, particulièrement appréciées en Europe du Nord. Les *batavias* à la grosse pomme craquante. Les *laitues romaines* aux grandes feuilles moins tendres plutôt cultivées sur les bords de la Méditerranée et enfin les *laitues feuilles de chêne* très tendres sur lesquelles l'on peut récolter les feuilles au fur et à mesure.
 Voilà quelques infos sur les laitues en espérant vous avoir appris une ou



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 19

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00€
Betteraves cuites 700g	2.80 €
Pomme de terre nouvelles 600g	3.00€
Radis 1 botte	1.50€
Courgettes 500g	1.25€
Oignons 800g	2.20€
Valeur du panier	10.50

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00€
Betteraves cuites 1kg	4.00€
Pommes de terre nouvelles 800g	4.00 €
Radis 2 bottes	3.00€
Courgettes 500g	1.25€
Oignons 800g	2.20€
Valeur du panier	15.37€

Paroles de jardinier : « *On ne vous raconte pas de salades, suite et fin* »
 Il existe différentes sortes de laitues. Les *laitues beurres* tendres et légèrement pommées, particulièrement appréciées en Europe du Nord. Les *batavias* à la grosse pomme craquante. Les *laitues romaines* aux grandes feuilles moins tendres plutôt cultivées sur les bords de la Méditerranée et enfin les *laitues feuilles de chêne* très tendres sur lesquelles l'on peut récolter les feuilles au fur et à mesure.
 Voilà quelques infos sur les laitues en espérant vous avoir appris une ou

deux anecdotes.

Sébastien.

Cette semaine Sébastien vous propose la recette :

« *Epinards frais au beurre d'épices* »

Ingrédients : 1kg d'épinards frais ; 50g de beurre ; ½ cuillère à café des épices suivants : cannelle, curcuma, gingembre et paprika ; sel et poivre.

Préparation : Utiliser le beurre ramolli à température ambiante.

Préparer les épinards : retirer les nervures, les laver, les égoutter et les couper en carrés.

Ajouter les épices au beurre ramolli et mélanger soigneusement.

Mettre le beurre d'épices à fondre dans une grande cocotte. Ajouter les épinards, saler et poivrer légèrement. Faire cuire pendant 5 mn en remuant sans arrêt. Servir aussitôt.

Bon appétit !



2 variétés de laitues batavia : à gauche : la frisée et à droite la pommée.
Quelle est l'élue ?

Le saviez-vous ? : Les laitues ont des propriétés apaisantes et de plus grâce à leurs fibres riches en cellulose, elles préviennent certains cancers du tube digestif.

deux anecdotes.

Sébastien.

Cette semaine Sébastien vous propose la recette

« *Epinards frais au beurre d'épices* »

Ingrédients : 1kg d'épinards frais ; 50g de beurre ; ½ cuillère à café des épices suivants : cannelle, curcuma, gingembre et paprika ; sel et poivre.

Préparation : Utiliser le beurre ramolli à température ambiante.

Préparer les épinards : retirer les nervures, les laver, les égoutter et les couper en carrés.

Ajouter les épices au beurre ramolli et mélanger soigneusement.

Mettre le beurre d'épices à fondre dans une grande cocotte. Ajouter les épinards, saler et poivrer légèrement. Faire cuire pendant 5 mn en remuant sans arrêt. Servir aussitôt.

Bon appétit !



2 variétés de laitues batavia : à gauche : la frisée et à droite la pommée.
Quelle est l'élue ?

Le saviez-vous ? : Les laitues ont des propriétés apaisantes et de plus grâce à leurs fibres riches en cellulose, elles préviennent certains cancers du tube digestif.

--	--