



L'écho des salades

Le panier de la semaine 10 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Poireaux 1kg	2.50 €
1 chou fleur	1.00 €
Carottes 1kg	2.00 €
1 boule de céleri	1.25 €
Oignons jaunes 500g	1.40 €
Betteraves cuites 500g	2.00 €
	€
Valeur du panier	10.15 €

Légumes	Prix
Poireaux 1kg	2.50 €
1 chou fleur	1.00 €
Carottes 1kg	2.50 €
1 boule de céleri	1.25 €
Oignons jaunes 1kg	2.80 €
Betteraves cuites 700g	2.80 €
Epinards 500g	2.50 €
Valeur du panier	15.35 €

Parole de jardinier : « Nouvelles plantations. »

Cette semaine, dans la solidarité, le dynamisme et les pieds dans la boue, toute notre équipe a commencé de nouvelles plantations : 2 serres de 400m² chacune ce qui amène notre surface totale à 2300m². Les arceaux ont été plantés dans une terre compactée par les engins de terrassement. Nous serons certainement obligés d'utiliser une sous-soleuse avant de planter. Nous attendons qu'il n'y ait pas de vent pour monter les bâches. Certainement demain matin tôt. Ensuite une dernière opération : la mise en place des tuyaux d'irrigation. Grâce à ce nouvel espace, nous pourrons ainsi proposer une plus grande variété de légumes à cette saison et répondre à une demande qui augmente. L'équipe maraîchage



L'écho des salades

Le panier de la semaine 10 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Poireaux 1kg	2.50 €
1 chou fleur	1.00 €
Carottes 1kg	2.00 €
1 boule de céleri	1.25 €
Oignons jaunes 500g	1.40 €
Betteraves cuites 500g	2.00 €
	€
Valeur du panier	10.15 €

Légumes	Prix
Poireaux 1kg	2.50 €
1 chou fleur	1.00 €
Carottes 1kg	2.50 €
1 boule de céleri	1.25 €
Oignons jaunes 1kg	2.80 €
Betteraves cuites 700g	2.80 €
Epinards 500g	2.50 €
Valeur du panier	15.35 €

Parole de jardinier : « Nouvelles plantations. »

Cette semaine, dans la solidarité, le dynamisme et les pieds dans la boue, toute notre équipe a commencé de nouvelles plantations : 2 serres de 400m² chacune ce qui amène notre surface totale à 2300m². Les arceaux ont été plantés dans une terre compactée par les engins de terrassement. Nous serons certainement obligés d'utiliser une sous-soleuse avant de planter. Nous attendons qu'il n'y ait pas de vent pour monter les bâches. Certainement demain matin tôt. Ensuite une dernière opération : la mise en place des tuyaux d'irrigation. Grâce à ce nouvel espace, nous pourrons ainsi proposer une plus grande variété de légumes à cette saison et répondre à une demande qui augmente. L'équipe maraîchage

Cette semaine, nous vous proposons la recette :

« Chou fleur à la coriandre »

Ingrédients (4 personnes): 1 chou-fleur, 300gr de paleron, 1/4 botte de coriandre, 5 gousses d'ail, 2càs de concentré de tomate

Préparation: Détacher les bouquets de chou-fleur et les saisir à l'huile d'olive pour leur donner une belle coloration brune. Réserver. Dans le même contenant, colorer l'ail pilé et la coriandre ciselée. Réserver. Dans une cocotte, colorer le bœuf coupé en petits morceaux, ajouter le concentré de tomate. Cuire 5 minutes puis couvrir à hauteur d'eau, sel et poivre. Mettre en pression 15 min.

Ajouter à cette préparation la coriandre et l'ail et terminer la cuisson 5 min à feu doux.

Bon appétit !



Nos nouvelles plantations.

Cette semaine, nous vous proposons la recette :

« Chou fleur à la coriandre »

Ingrédients (4 personnes): 1 chou-fleur, 300gr de paleron, 1/4 botte de coriandre, 5 gousses d'ail, 2càs de concentré de tomate

Préparation: Détacher les bouquets de chou-fleur et les saisir à l'huile d'olive pour leur donner une belle coloration brune. Réserver. Dans le même contenant, colorer l'ail pilé et la coriandre ciselée. Réserver. Dans une cocotte, colorer le bœuf coupé en petits morceaux, ajouter le concentré de tomate. Cuire 5 minutes puis couvrir à hauteur d'eau, sel et poivre. Mettre en pression 15 min.

Ajouter à cette préparation la coriandre et l'ail et terminer la cuisson 5 min à feu doux.

Bon appétit !



Nos nouvelles plantations.

