



L'écho des salades

Le panier de la semaine 10

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
Mélange mâche / roquette / pourpier / épinard 150g	2,10€
Pomme de terre 1,2kg	2,40€
Poireaux 500g	1,25€
Betterave cuite 400g	1,80€
Carottes 500g	1,25€
½ chou lisse	1,10€
Oignons 300g	0,83€
Valeur du panier	10.73€

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mélange mâche / roquette / pourpier / épinard 220g	3,08€
Pomme de terre 1,6kg	3,20€
Poireaux 700g	1,75€
Betterave cuite 600g	2,88€
Carottes 700g	1,75€
1 chou lisse	2,20€
Oignons 400g	1,10€
Valeur du panier	15.96€

Parole de jardinier : Je trouve que dans les paniers il y a des couleurs variées qui en plus égayent nos assiettes par leurs saveurs gustatives. Et le fait de pouvoir vous proposer ces légumes que l'on récolte dès qu'ils sont mûrs donne un réel plaisir d'autant qu'il y aura un grand nombre de paniers. C'est une réelle satisfaction de récolter et préparer les légumes. L'hiver on vous propose des légumes de saison aux couleurs un peu moins variées que l'été. En effet l'été on trouve de nombreux légumes colorées tels que la tomate, les poivrons, les aubergines. Nous espérons que nos paniers vous donnent envie de continuer. Frédéric (29 ans aujourd'hui).



L'écho des salades

Le panier de la semaine 10

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
Mélange mâche / roquette / pourpier / épinard 150g	2,10€
Pomme de terre 1,2kg	2,40€
Poireaux 500g	1,25€
Betterave cuite 400g	1,80€
Carottes 500g	1,25€
½ chou lisse	1,10€
Oignons 300g	0,83€
Valeur du panier	10,73€

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mélange mâche / roquette / pourpier / épinard 220g	3,08€
Pomme de terre 1,6kg	3,20€
Poireaux 700g	1,75€
Betterave cuite 600g	2,88€
Carottes 700g	1,75€
1 chou lisse	2,20€
Oignons 400g	1,10€
Valeur du panier	15.96€

Parole de jardinier : Je trouve que dans les paniers il y a des couleurs variées qui en plus égayent nos assiettes par leurs saveurs gustatives. Et le fait de pouvoir vous proposer ces légumes que l'on récolte dès qu'ils sont mûrs donne un réel plaisir d'autant qu'il y aura un grand nombre de paniers. C'est une réelle satisfaction de récolter et préparer les légumes. L'hiver on vous propose des légumes de saison aux couleurs un peu moins variées que l'été. En effet l'été on trouve de nombreux légumes colorées tels que la tomate, les poivrons, les aubergines. Nous espérons que nos paniers vous donnent envie de continuer. Frédéric (29 ans aujourd'hui).

Cette semaine Frédéric vous propose sa recette : pommes de terre et saumon au persil.

Ingrédients : 1 kg de pommes de terre, 6 tranches de saumon fumé, 15 branches de persil. Assaisonnement : 1 yaourt type « fjord », 1 cuill. A café de sucre en poudre, 2 cuill. A soupe de vinaigre de vin, 5 cuill. à soupe d'huile d'olive, 1 cuill. à café de moutarde en grains, sel et poivre.

Préparation : 1) porter à ébullition une grande casserole d'eau. Peller les pommes de terre. Faites les cuire pendant 30 mn dans l'eau bouillante, puis laissez les refroidir. 2) coupez les tranches de saumon en carré, lavez et ciselez le persil. 3) Préparez l'assaisonnement. 4) Coupez les pommes de terre en tranches fines. Dans un saladier mélangez-les avec le saumon et l'assaisonnement. Parsemez le persil ciselé.



Trucs et astuces : protégez vos salades lors de la plantation en hiver

Cette semaine Frédéric vous propose sa recette : pommes de terre et saumon au persil.

Ingrédients : 1 kg de pommes de terre, 6 tranches de saumon fumé, 15 branches de persil. Assaisonnement : 1 yaourt type « fjord », 1 cuill. A café de sucre en poudre, 2 cuill. A soupe de vinaigre de vin, 5 cuill. à soupe d'huile d'olive, 1 cuill. à café de moutarde en grains, sel et poivre.

Préparation : 1) porter à ébullition une grande casserole d'eau. Peller les pommes de terre. Faites les cuire pendant 30 mn dans l'eau bouillante, puis laissez les refroidir. 2) coupez les tranches de saumon en carré, lavez et ciselez le persil. 3) Préparez l'assaisonnement. 4) Coupez les pommes de terre en tranches fines. Dans un saladier mélangez-les avec le saumon et l'assaisonnement. Parsemez le persil ciselé.



Trucs et astuces : protégez vos salades lors de la plantation en hiver

