



RESEAU COCCAGNE

# L'écho des salades

Le panier de la semaine 13 Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mélange mesclun 150g	2.10€
1 botte navets primeurs	1.70 €
1 botte 400 g poireaux	1.00 €
Pommes de terre 1kg	2.00€
Radis noir 500 g	1.25€
Epinard 500 g	2.50 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.55 €</b>

Légumes	Prix
Mélange mesclun 250g	3.50 €
1 botte de navets primeurs	1.70 €
1botte de poireaux 500g	1.25€
Pommes de terre 1,5kg.	3.50€
Radis noir 600 g	1.50€
Epinards 900 g	4.50 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.45€</b>

Parole de jardinière : « C'est le printemps : plantation des tomates. »  
 A la veille du printemps, nous avons démarré la plantation des tomates sous serre. Nous avons étalé une grande bâche déjà percée de trous de 10cmX10cm espacés de 75cm. Les plants sont en mottes de 8 cm. Nous devons bien les enterrer, les suspendre avec un fil à une sorte de rail en fil de fer (support de culture) pour qu'ils restent bien droits. Ensuite nous leur faisons un apport d'engrais bio : azote ; phosphore et potasse. Enfin un arrosage après la plantation. Nous les laissons ensuite sans arrosage pendant 10 jours afin que les racines se débrouillent toutes seules pour chercher l'eau en profondeur et ainsi forçissent.  
 Patricia



RESEAU COCCAGNE

# L'écho des salades

Le panier de la semaine 13 Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mélange mesclun 150g	2.10€
1 botte de navets primeurs	1.70 €
1 botte 400g de poireaux	1.00 €
Pommes de terre 1kg	2.00€
Radis noirs 500g	1.25 €
Epinards 500g	2.50€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.55 €</b>

Légumes	Prix
Mélange mesclun 250g	3.50 €
1 botte de navets primeurs	1.70 €
1botte de poireaux 500g	1.25€
Pommes de terre 1,5kg	3.50 €
Radis noir 600 g	1.50€
Epinards 900g	4.50 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.45 €</b>

Parole de jardinière : « C'est le printemps : plantation des tomates. »  
 A la veille du printemps, nous avons démarré la plantation des tomates sous serre. Nous avons étalé une grande bâche déjà percée de trous de 10cmX10cm espacés de 75cm. Les plants sont en mottes de 8 cm. Nous devons bien les enterrer, les suspendre avec un fil à une sorte de rail en fil de fer (support de culture) pour qu'ils restent bien droits. Ensuite nous leur faisons un apport d'engrais bio : azote ; phosphore et potasse. Enfin un arrosage après la plantation. Nous les laissons ensuite sans arrosage pendant 10 jours afin que les racines se débrouillent toutes seules pour chercher l'eau en profondeur et ainsi forçissent.  
 Patricia

Cette semaine Patricia vous propose sa recette :

**« Filets de canette aux navets caramélisés. »**

*Ingrédients* : 4 filets de canette ou magret de canard ; 6 navets nouveaux ; 3 cuil. à soupe de vinaigre balsamique ; 30g de beurre ; 2 cuil. à soupe de sucre en poudre ; persil, sel et poivre.

*Préparation* : Préchauffer le four à 180° (th.6). Peler et couper en quartier les navets, les blanchir pendant quelques mn dans une casserole d'eau salée et les égoutter. Faire fondre le beurre et le sucre dans une poêle. Ajouter les navets, saler et poivrer. Laisser dorer 10mn puis déglacer avec le vinaigre.

Poser les filets de canettes sur une plaque légèrement huilée et laisser rôtir au four pendant 5 à 10 mn. Disposer 6 quartiers de navets dans l'assiette, poser le filet de canette à cheval sur les navets et verser un peu de vinaigre balsamique autour et sur la viande. Pour décorer : un peu de persil.

Bon appétit !



Patricia et les nouveaux venus.

Cette semaine Patricia vous propose sa recette :

**« Filets de canette aux navets caramélisés. »**

*Ingrédients* : 4 filets de canette ou magret de canard ; 6 navets nouveaux ; 3 cuil. à soupe de vinaigre balsamique ; 30g de beurre ; 2 cuil. à soupe de sucre en poudre ; persil, sel et poivre.

*Préparation* : Préchauffer le four à 180° (th.6). Peler et couper en quartier les navets, les blanchir pendant quelques mn dans une casserole d'eau salée et les égoutter. Faire fondre le beurre et le sucre dans une poêle. Ajouter les navets, saler et poivrer. Laisser dorer 10mn puis déglacer avec le vinaigre.

Poser les filets de canettes sur une plaque légèrement huilée et laisser rôtir au four pendant 5 à 10 mn. Disposer 6 quartiers de navets dans l'assiette, poser le filet de canette à cheval sur les navets et verser un peu de vinaigre balsamique autour et sur la viande. Pour décorer : un peu de persil.

Bon appétit !



Patricia et les nouveaux venus.

