



esatco



RESEAU COCAGNE



# L'écho des salades

Le panier de la semaine 15 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
Betteraves cuites 500g	2.00 €
Epinards 600g	3.00 €
Navets nouveaux 2	0.50 €
Pommes de terre 1kg	2.00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.50 €</b>

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
Betteraves cuites 800g	3.20 €
Epinards 1kg	5.00 €
Navets nouveaux 4	1.00 €
Pommes de terre 1,5kg	3.00€
<b>Valeur du panier</b>	<b>16.20 €</b>

Parole de jardinier : « ... Grâce au rumex, j'apprends... »

Comme pour tous les jardiniers, une partie de mon travail est un éternel recommencement.

Chaque année, le rumex pousse, chaque année je passe des heures et des heures à l'enlever. Arracher ses longues racines qui parfois mesurent presque 1 mètre me demande beaucoup de force, de concentration et de patience.

Donc le rumex m'apprend bien des choses sur la Vie en fin de compte !!

Tanguy



esatco



RESEAU COCAGNE



# L'écho des salades

Le panier de la semaine 15 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Oignons blanc 1 botte	2.00 €
Betteraves cuites 500g	2.00 €
Epinards 600g	3.00 €
Navets nouveaux 2	0.50 €
Pommes de terre 1kg	2.00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.50 €</b>

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
Betteraves cuites 800g	3.20 €
Epinards 1kg	5.00 €
Navets nouveaux 4	1.00 €
Pommes de terre 1,5kg	3.00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>16.20 €</b>

Parole de jardinier : « ...Grâce au rumex, j'apprends... »

Comme pour tous les jardiniers, une partie de mon travail est un éternel recommencement.

Chaque année, le rumex pousse, chaque année je passe des heures et des heures à l'enlever. Arracher ses longues racines qui parfois mesurent presque 1 mètre me demande beaucoup de force, de concentration et de patience.

Donc le rumex m'apprend bien des choses sur la Vie en fin de compte !!

Tanguy

Cette semaine Tanguy vous propose sa recette :

### « Poulet aux navets et au miel. »

*Ingrédients* : 6 navets ; 2 escalopes de poulet ; 4 échalotes ; huile d'olive ; 2 cuillerées à soupe de miel ; 1 cuillerée à café de gingembre ; 1 cuillerée à café de cumin ; sel

*Préparation* : Peler les navets, les couper en demi rondelles pas trop fines (ou quart de rondelles si les navets sont gros) et les faire cuire 10 min à la vapeur. Émincer les échalotes en fines rondelles et les faire revenir quelques secondes dans l'huile d'olive. Ajouter le poulet coupé en cubes et faire dorer. Ajouter du sel, le gingembre et le cumin, mélanger. Ajouter les navets, mélanger et laisser mijoter sur feu doux 5 min. Ajouter le miel, bien mélanger et laisser de nouveau mijoter à feu doux 5 à 10 min.

Bon appétit !



Le rumex bien présent tous les ans !

Cette semaine Tanguy vous propose sa recette :

### « Poulet aux navets et au miel. »

*Ingrédients* : 6 navets ; 2 escalopes de poulet ; 4 échalotes ; huile d'olive ; 2 cuillerées à soupe de miel ; 1 cuillerée à café de gingembre ; 1 cuillerée à café de cumin ; sel

*Préparation* : Peler les navets, les couper en demi rondelles pas trop fines (ou quart de rondelles si les navets sont gros) et les faire cuire 10 min à la vapeur. Émincer les échalotes en fines rondelles et les faire revenir quelques secondes dans l'huile d'olive. Ajouter le poulet coupé en cubes et faire dorer. Ajouter du sel, le gingembre et le cumin, mélanger. Ajouter les navets, mélanger et laisser mijoter sur feu doux 5 min. Ajouter le miel, bien mélanger et laisser de nouveau mijoter à feu doux 5 à 10 min.

Bon appétit !



Le rumex bien présent tous les ans !

