



## L'ECHO DES SALADES

### Le panier du jeudi de la semaine 16

Panier à 10,00 euros

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
1 salade	1 €
Betteraves 500g	1.50 €
Radis 1 botte	1.50 €
Oignon blanc 1 botte	2 €
Pommes de terre <b>NOUVELLES 500G</b> Eden 500g	2.50 € offert
Côtes de blettes 500g	1.08€
Navets 1 botte	2.00€
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.58€</b>

Légumes	Prix
	2 €
Pommes de terre <b>NOUVELLES 1kg</b> 500g	5 € offert
Radis 1 botte	1.50 €
Betteraves 500g	1.50€
Navets 1 botte	2.00€
Oignon blanc 2 Bottes	4 €
Côtes de blettes 500g	1.08€
<b>Valeur du panier</b>	<b>17.08 €</b>

**Paroles de jardinier :**

« Les petites bêtes mangent les grosses blettes »

Les blettes que vous avez dans votre panier sont belles et grosses mais elles sont passées par de dures épreuves : attaques de pucerons noirs qui ont profité des portes ouvertes de la serre pour s'y introduire. Nous avons badigeonné les légumes dont les blettes d'un mélange de vinaigre blanc bio et de savon noir (500ml de chaque pour 15 litres d'eau).

Bientôt nous allons introduire des insectes auxiliaires prédateurs des pucerons : les coccinelles et les aphidius.

Frédéric



## L'ECHO DES SALADES

### Le panier du jeudi de la semaine 16

Panier à 10,00 euros

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
1 salade	1 €
Betteraves 500g	1.50€
Radis 1 botte	1.50 €
Oignon blanc 1 botte	2 €
Pommes de terre <b>NOUVELLES 500g</b> Eden 500g	2.50€ offert
Navets 1 botte	2.00€
Côtes de blettes 500g	1.08€
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.58€</b>

Légumes	Prix
2 salades	2 €
Pommes de terre <b>NOUVELLES 1kg</b> Eden 500g	5 € offert
Radis 1 botte	1.50€
Betteraves 500g	1.50€
Navets 1 botte	2.00€
Oignon blanc 2 bottes	4 €
Côtes de blettes 500g	1.08€
<b>Valeur du panier</b>	<b>17.08€</b>

**Paroles de jardinier :**

« Les petites bêtes mangent les grosses blettes »

Les blettes que vous avez dans votre panier sont belles et grosses mais elles sont passées par de dures épreuves : attaques de pucerons noirs qui ont profité des portes ouvertes de la serre pour s'y introduire. Nous avons badigeonné les légumes dont les blettes d'un mélange de vinaigre blanc bio et de savon noir (500ml de chaque pour 15 litres d'eau).

Bientôt nous allons introduire des insectes auxiliaires prédateurs des pucerons : les coccinelles et les aphidius.

Frédéric

Cette semaine Frédéric nous propose sa recette :

### « Carottes et navets à la cardamone »

*Ingrédients* : 500g de carottes ; 500g de navets ; 2 oignons ; 2 échalotes ; 1 gousse d'ail ; 1 cuil.à café d'épices suivantes : cannelle, cumin en poudre, graines de cardamone ouvertes, 1 cuil. à café de gingembre frais, 2 cuil. à soupe de pistache ; 3 cuil. à soupe d'huile d'olive, 2 verres d'eau ; sel et poivre.

*Préparation* : Peler et émincer les oignons, les échalotes et l'ail. Piler les graines de cardamone, peler le gingembre et le presser.

Faire chauffer l'huile à feu doux. Ajouter les épices puis les oignons, les échalotes, l'ail et le gingembre. Laisser blondir 10mn.

Peler en cubes les carottes et les navets. Les jeter dans la cocotte et les faire revenir 5mn à feu moyen. Verser la ½ de l'eau. Poursuivre la cuisson pendant 40mn, en ajoutant le reste de l'eau au fur et à mesure. Augmenter le feu et prolonger la cuisson de 5mn pour faire dorer les légumes. Saler et poivrer.

Piler les pistaches et en parsemer les légumes. Bon appétit !



*Voyez ma belle côte de blette !*

*Rappelez- vous : Où étions- nous à Noël ?*

*Car Noël au balcon, Pâques aux tisons !*

Cette semaine Frédéric nous propose sa recette :

### « Carottes et navets à la cardamone »

*Ingrédients* : 500g de carottes ; 500g de navets ; 2 oignons ; 2 échalotes ; 1 gousse d'ail ; 1 cuil.à café d'épices suivantes : cannelle, cumin en poudre, graines de cardamone ouvertes, 1 cuil. à café de gingembre frais, 2 cuil. à soupe de pistache ; 3 cuil. à soupe d'huile d'olive, 2 verres d'eau ; sel et poivre.

*Préparation* : Peler et émincer les oignons, les échalotes et l'ail. Piler les graines de cardamone, peler le gingembre et le presser.

Faire chauffer l'huile à feu doux. Ajouter les épices puis les oignons, les échalotes, l'ail et le gingembre. Laisser blondir 10mn.

Peler en cubes les carottes et les navets. Les jeter dans la cocotte et les faire revenir 5mn à feu moyen. Verser la ½ de l'eau. Poursuivre la cuisson pendant 40mn, en ajoutant le reste de l'eau au fur et à mesure. Augmenter le feu et prolonger la cuisson de 5mn pour faire dorer les légumes. Saler et poivrer.

Piler les pistaches et en parsemer les légumes. Bon appétit !



*Voyez ma belle côte de blette !*

*Rappelez- vous : Où étions- nous à Noël ?*

*Car Noël au balcon, Pâques aux tisons !*

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES ☎ : 02 96 55 41 30 [contact@les2rivieres.f](mailto:contact@les2rivieres.f)



