



RESEAU COCAGNE

L'écho des salades

Le panier de la semaine 16 Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mesclun 150g	2.10 €
Pommes de terre 1kg	2.00€
Carottes 500g	1.25 €
Blettes 500g	1.10 €
Radis noir 400g	1.00 €
½ chou lisse	1.10 €
Navets primeurs 1 botte	2.00 €
Valeur du panier	10.55 €

Légumes	Prix
1salade	1.00 €
Mesclun 250g	3.50 €
Pommes de terre 1,2kg	2.40 €
Carottes 700g	1.75 €
Blettes 700g	1.54 €
Radis noir 600g	1.50 €
1 chou lisse	2.20€
Navets primeurs 1 botte	2.00 €
Valeur du panier	15.89 €

Parole de jardinier : « Petits framboisier deviendra grand. »
 Cette semaine, nous allons vous parler des framboisiers. Nous avons nouvellement planté une centaine de jeunes plants d'une dizaine de cm de hauteur. Pour leur plantation, nous avons paillé avec du broyat de bois pour favoriser l'humidité en été et empêcher aussi les mauvaises herbes de pousser. Ils ont été disposés à 1 m en tous sens. Nous avons mis une bâche entre les lignes pour le passage. Nous avons placé des poteaux avec des jambes de force sur lesquels nous avons placé des tasseaux percés pour passer les fils de fer afin de maintenir et guider nos plants. Jean-Luc



RESEAU COCAGNE

L'écho des salades

Le panier de la semaine 16 Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mesclun 150g	2.10 €
Pommes de terre 1kg	2.00 €
Carottes 500g	1.25 €
Blettes 500g	1.10 €
Radis noir 400g	1.00 €
½ chou lisse	1.10 €
Navets primeurs 1botte	2.00 €
Valeur du panier	10.55 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Mesclun 250g	3.50 €
Pommes de terre 1,2kg	2.40 €
Carottes 700g	1.75 €
Blettes 700g	1.54 €
Radis noir 600g	1.50 €
1 chou lisse	2.20 €
Navets primeurs 1 botte	2.00 €
Valeur du panier	15.89 €

Parole de jardinier : « Petit framboisier deviendra grand. »
 Cette semaine, nous allons vous parler des framboisiers. Nous avons nouvellement planté une centaine de jeunes plants d'une dizaine de cm de hauteur. Pour leur plantation, nous avons paillé avec du broyat de bois pour favoriser l'humidité en été et empêcher aussi les mauvaises herbes de pousser. Ils ont été disposés à 1 m en tous sens. Nous avons mis une bâche entre les lignes pour le passage. Nous avons placé des poteaux avec des jambes de force sur lesquels nous avons placé des tasseaux percés pour passer les fils de fer afin de maintenir et guider nos plants. Jean-Luc

Cette semaine Jean-Luc vous propose sa recette :

« Kig ha farz »

Ingrédients : 1/2 kg de jarret de porc ; 1 morceau de lard (environ 300 g) ; 1 morceau de boeuf (environ 300 g) ; 1 chou ; quelques carottes ; 1 navet ; 4 oignons ; 500 g de farine de blé noir ; lait ; 50 g de beurre ; 2 œufs ; 250 g de crème fraîche ; 1 cuil. à soupe de gros sel .

Préparation : Eplucher les légumes, puis les déposer avec la viande dans une grande cocotte ou un fait-tout rempli d'eau.

Allumer le feu sous la cocotte et laisser cuire ainsi tel un pot-au-feu au moins 1 heure.

Délayer la farine avec les œufs ainsi qu'un peu de lait dans lequel vous aurez ajouté du gros sel et fait fondre le beurre .Ajoutez de la crème.

Glissez la pâte dans un sac de toile que vous ficelez soigneusement. Plongez-le dans la cocotte et laissez cuire l'ensemble au moins 2 heures.

Emietter la pâte et la servir dans des assiettes creuses avec un ou plusieurs morceaux de viande, quelques légumes et une bonne dose de bouillon.

Bon appétit ! Debret mat !



Légumes du jour : rapide et délicieux
Mélange pour Wok, laver feuilles de moutarde rouge, côte de blette et épinards, émincer les ,dans un wok ou une sauteuse faire chauffer un peu d'huile d'olive, y faire revenir tout vos légumes émincés pendant une dizaine de minutes ... c'est prêt, il ne vous reste plus qu'à déguster.(vous pouvez les agrémenter de petits lardons, champignons...)

Jean-Luc au cœur des petits framboisiers.

Cette semaine Jean-Luc vous propose sa recette :

« Kig ha farz »

Ingrédients : 1/2 kg de jarret de porc ; 1 morceau de lard (environ 300 g) ; 1 morceau de boeuf (environ 300 g) ; 1 chou ; quelques carottes ; 1 navet ; 4 oignons ; 500 g de farine de blé noir ; lait ; 50 g de beurre ; 2 œufs ; 250 g de crème fraîche ; 1 cuil. à soupe de gros sel .

Préparation : Eplucher les légumes, puis les déposer avec la viande dans une grande cocotte ou un fait-tout rempli d'eau.

Allumer le feu sous la cocotte et laisser cuire ainsi tel un pot-au-feu au moins 1 heure.

Délayer la farine avec les œufs ainsi qu'un peu de lait dans lequel vous aurez ajouté du gros sel et fait fondre le beurre .Ajoutez de la crème.

Glissez la pâte dans un sac de toile que vous ficelez soigneusement. Plongez-le dans la cocotte et laissez cuire l'ensemble au moins 2 heures.

Emietter la pâte et la servir dans des assiettes creuses avec un ou plusieurs morceaux de viande, quelques légumes et une bonne dose de bouillon.

Bon appétit ! Debret mat !



Légumes du jour : rapide et délicieux
Mélange pour Wok, laver feuilles de moutarde rouge, côte de blette et épinards, émincer les ,dans un wok ou une sauteuse faire chauffer un peu d'huile d'olive, y faire revenir tout vos légumes émincés pendant une dizaine de minutes ... c'est prêt, il ne vous reste plus qu'à déguster.(vous pouvez les agrémenter de petits lardons, champignons...)

Jean-Luc au cœur des petits framboisiers.