



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 16 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Blettes 1 bouquet	1.50 €
Epinards 300g	1.50 €
2 navets primeurs	0.50 €
Pommes de terre nouvelles 1kg	5.00 €
1 chou fleur	1.80 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.30 €</b>

Légumes	Prix
1 salade	1.00€
Blettes 1 bouquet	1.50 €
1 chou fleur	1.80 €
4 navets primeurs	1.00 €
Pommes de terre nouvelles 1kg	5.00 €
1 botte d'oignons blancs nouveaux	2.00€
Epinards 800g	4.00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>16.30 €</b>

Paroles de jardinier : « Les bonnes nouvelles arrivent au jardin ! »  
 Avant les vacances de Noël, nous avons planté 2 planches de pommes de terre en serre. Pâques arrive et les pommes de terre nouvelles « Sirtema » aussi. Ce n'est ni grâce au père Noël ni grâce aux cloches car c'est bien nous qui les avons « bichonnées » tous ces 3 mois : mises sous bâche biodégradable contre le froid, tunnel nantais (arceaux en fer avec voile de protection P17) pour éviter les petites maladies d'hiver (mildiou) les insectes nuisibles (pucerons et cie).

Jean-Luc



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 16 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Blettes 1 bouquet	1.50 €
Epinards	1.50 €
2 navets primeurs	0.50 €
Pommes de terre nouvelles 1kg	5.00 €
1 chou fleur	1.80 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.30 €</b>

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Blettes 1 bouquet	1.50 €
1 chou fleur	1.80 €
4 navets primeurs	1.00 €
Pommes de terre nouvelles 1 kg	5.00 €
1 botte d'oignons blancs nouveaux	2.00€
Epinards 800g	4.00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>16.30 €</b>

Paroles de jardinier : « Les bonnes nouvelles arrivent au jardin ! »  
 Avant les vacances de Noël, nous avons planté 2 planches de pommes de terre en serre. Pâques arrive et les pommes de terre nouvelles « Sirtema » aussi. Ce n'est ni grâce au père Noël ni grâce aux cloches car c'est bien nous qui les avons « bichonnées » tous ces 3 mois : mises sous bâche biodégradable contre le froid, tunnel nantais (arceaux en fer avec voile de protection P17) pour éviter les petites maladies d'hiver (mildiou) les insectes nuisibles (pucerons et cie).

Jean-Luc

Cette semaine Jean-Luc vous propose sa recette :

**« Escalopes de veau aux herbes »**

*Ingrédients* : 4 escalopes de veau ; 900g de p. de terre nouvelles ; gros sel ; 2 cuil.à soupe de farine ; sel fin et poivre ; 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 45g de beurre ; 400g de pousses d'épinards ; 1 citron ; 5 cuil. à soupe de vin blanc sec ; 5 cuil .à soupe de persil, ciboulette, cerfeuil et estragon.

*Préparation* : Cuire les pommes de terre 20mn. Mélanger la farine avec sel et poivre et passer les escalopes dans ce mélange. Cuire 3mn les escalopes dans 1 cuil. à soupe d'huile et du beurre. Les réserver au chaud.

Egoutter les pommes de terre et les chauffer à feu doux dans l'huile. Ajouter les épinards, remuer 1mn, saler, poivrer et arroser du jus de citron. Mélanger, couvrir et réserver au chaud.

Remettre escalopes dans poêle à feu moyen, ajouter le vin. Y faire fondre du beurre et incorporer les herbes. Napper les escalopes de la sauce aux herbes et les entourer de pommes de terre aux épinards et garnir les légumes avec le zeste de citron. Bon appétit !



Jean-Luc cueille les petites nouvelles.

Cette semaine Jean-Luc vous propose sa recette :

**« Escalopes de veau aux herbes »**

*Ingrédients* : 4 escalopes de veau ; 900g de p. de terre nouvelles ; gros sel ; 2 cuil.à soupe de farine ; sel fin et poivre ; 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 45g de beurre ; 400g de pousses d'épinards ; 1 citron ; 5 cuil. à soupe de vin blanc sec ; 5 cuil .à soupe de persil, ciboulette, cerfeuil et estragon.

*Préparation* : Cuire les pommes de terre 20mn. Mélanger la farine avec sel et poivre et passer les escalopes dans ce mélange. Cuire 3mn les escalopes dans 1 cuil. à soupe d'huile et du beurre. Les réserver au chaud.

Egoutter les pommes de terre et les chauffer à feu doux dans l'huile. Ajouter les épinards, remuer 1mn, saler, poivrer et arroser du jus de citron. Mélanger, couvrir et réserver au chaud.

Remettre escalopes dans poêle à feu moyen, ajouter le vin. Y faire fondre du beurre et incorporer les herbes. Napper les escalopes de la sauce aux herbes et les entourer de pommes de terre aux épinards et garnir les légumes avec le zeste de citron. Bon appétit !



Jean-Luc cueille les petites nouvelles.
