



L'écho des salades

Le panier de la semaine 16 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1 €
1 botte de radis	1,50 €
800 g pommes de terre nouvelles	5,20 €
500 g épinards	2,50 €
Valeur du panier	10,20 €

Légumes	Prix
2 salades	2 €
2 bottes de radis	3 €
800g pommes de terre nouvelles	5,20 €
500 g épinards	2,50 €
1 kg de navets	2,50 €
Valeur du panier	15,20 €

Parole de jardinier

Cette semaine nous avons préparé la plantation des aromatiques : Yves à travaillé une planche de terre à l'extérieur des serres tandis que Loïc et Gwénoyée ont repoté la sauge. Sur cette planche nous planterons de la ciboulette, du thym, du persil et de la sauge.



L'écho des salades

Le panier de la semaine 16 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1 €
1 botte de radis	1,50 €
800 g de pommes de terre nouvelles	5,20 €
500 g d'épinards	2,50 €
Valeur du panier	10,20 €

Légumes	Prix
2 salades	2 €
2 bottes de radis	3 €
800 g de pommes de terre nouvelles	5,20 €
500 g d'épinards	2,50 €
1 kg de navets	2,50 €
Valeur du panier	15,20 €

Parole de jardinier

Cette semaine nous avons préparé la plantation des aromatiques : Yves à travaillé une planche de terre à l'extérieur des serres tandis que Loïc et Gwénoyée ont repoté la sauge. Sur cette planche nous planterons de la ciboulette, du thym, du persil et de la sauge.

Cette semaine Gwénoyée vous propose la recette suivante :

Omelette printanière

Ingrédients pour 4 personnes :

6 œufs, 1 botte d'asperges vertes, 60 g de pousses d'épinards, 40 g de parmesan, 1 cuil. à soupe de crème fraîche, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, 25 g de beurre, sel, poivre.

Étapes de préparation :

1 Coupez les pointes d'asperges à 7 cm. Faites-les cuire 3 min à l'eau bouillante salée.

2 Rincez et égouttez les épinards, faites-les revenir 2 min à la poêle avec l'huile. Salez, poivrez. Ajoutez les asperges égouttées. Remuez 1 min, versez sur un plat.

3 Fouettez les œufs avec la crème et 20 g de parmesan râpé. Salez, poivrez.

4 Faites chauffer le beurre dans la poêle et faites cuire l'omelette à feu vif, en ramenant les bords vers le centre. Dès qu'ils se décollent, ajoutez les légumes et 20 g de parmesan en copeaux. Couvrez, laissez cuire encore 1 min et glissez sur un plat pour servir.



Loic et Gwénoyée.

Cette semaine Gwénoyée vous propose la recette suivante :

Omelette printanière

Ingrédients pour 4 personnes :

6 œufs, 1 botte d'asperges vertes, 60 g de pousses d'épinards, 40 g de parmesan, 1 cuil. à soupe de crème fraîche, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, 25 g de beurre, sel, poivre.

Étapes de préparation :

1 Coupez les pointes d'asperges à 7 cm. Faites-les cuire 3 min à l'eau bouillante salée.

2 Rincez et égouttez les épinards, faites-les revenir 2 min à la poêle avec l'huile. Salez, poivrez. Ajoutez les asperges égouttées. Remuez 1 min, versez sur un plat.

3 Fouettez les œufs avec la crème et 20 g de parmesan râpé. Salez, poivrez.

4 Faites chauffer le beurre dans la poêle et faites cuire l'omelette à feu vif, en ramenant les bords vers le centre. Dès qu'ils se décollent, ajoutez les légumes et 20 g de parmesan en copeaux. Couvrez, laissez cuire encore 1 min et glissez sur un plat pour servir.



Loic et Gwénoyée.

