



L'ÉCHO DES SALADES

Le panier de la semaine 18

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Betteraves 700gr	2.10 €
Radis 1 botte	1.50 €
Blettes 600 gr	1.30 €
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
Pdt nouvelles 500gr	2.50€
Pdt (divers)1Kg	1.00€
Valeur du panier	11.60€

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Betteraves 700gr	2.10 €
Radis 2 bottes	3.00 €
Blettes 800gr	1.73 €
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
Pdt nouvelles 800gr	4.00€
Pdt (divers)1Kg	1.00€
Valeur du panier	16.03€

Paroles de jardinier : « Je ne vous raconte pas de salades ! »

Cette semaine, nous allons vous parler des salades et plus particulièrement des laitues. Au fait, savez-vous pourquoi notre petit bulletin s'appelle l'écho des salades ? Et bien tout simplement car il s'agit d'un des rares légumes présents tout au long de l'année dans le jardin. On a ainsi imaginé qu'elle se faisait l'écho de toutes les anecdotes du jardin. Les laitues ont toutes pour ancêtre une plante sauvage qui pousse dans les terrains vagues de nos pays. Son nom latin est « *Lactuca serriola* ». Les Romains et les Egyptiens la cultivaient vers 4500 avant JC mais sûrement pour leur graine oléagineuses et non sous forme de salade. Les laitues sous leur forme actuelle, introduites en Europe du Nord par les Romains, ne sont connues qu'à partir du XVIème siècle. Sébastien



L'ÉCHO DES SALADES

Le panier de la semaine 18

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1 €
Betteraves 700 gr	2.10 €
Radis 1 botte	1.50 €
Blettes 600gr	1.30 €
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
Pdt nouvelles 500gr	2.50€
Pdt (divers) 1Kg	1.00€
Valeur du panier	11.60€

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2 €
Betteraves 700gr	2.10 €
Radis 2 bottes	3.00 €
Blettes 800gr	1.73€
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
Pdt nouvelles 800gr	4.00
Pdt (divers) 1Kg	1.00€
Valeur du panier	16.03€

Paroles de jardinier : « Je ne vous raconte pas de salades ! »

Cette semaine, nous allons vous parler des salades et plus particulièrement des laitues. Au fait, savez-vous pourquoi notre petit bulletin s'appelle l'écho des salades ? Et bien tout simplement car il s'agit d'un des rares légumes présents tout au long de l'année dans le jardin. On a ainsi imaginé qu'elle se faisait l'écho de toutes les anecdotes du jardin. Les laitues ont toutes pour ancêtre une plante sauvage qui pousse dans les terrains vagues de nos pays. Son nom latin est « *Lactuca serriola* ». Les Romains et les Egyptiens la cultivaient vers 4500 avant JC mais sûrement pour leur graine oléagineuses et non sous forme de salade. Les laitues sous leur forme actuelle, introduites en Europe du Nord par les Romains, ne sont connues qu'à partir du XVIème siècle. Sébastien

Cette semaine Sébastien vous propose la recette :

« Côtes de blettes gratinées »

Ingrédients : pour 2 personnes : 460gr de tiges de blettes ; 3 càs de crème fraîche épaisse; 2 gros œufs ; du gruyère râpé ; 1càs d'herbes de Provence ; sel et poivre

Préparation : préchauffer four à 210° ; éplucher laver et couper les tiges de blettes ; cuire dans de l'eau salée 15 mn ; passer dans une passoire.

Dans un saladier mélanger crème fraîche, œufs, sel, poivre. Mettre dans un plat à gratin beurré, verser dessus les côtes de blettes et les herbes de Provence ; parsemer de gruyère râpé ; cuire au four 20 mn à 200°.



Cette semaine nous vous proposons la recette

« Côtes de blettes gratinées »

Ingrédients : pour 2 personnes : 460gr de tiges de blettes ; 3 càs de crème fraîche épaisse; 2 gros œufs ; du gruyère râpé ; 1càs d'herbes de Provence ; sel et poivre

Préparation : préchauffer four à 210° ; éplucher laver et couper les tiges de blettes ; cuire dans de l'eau salée 15 mn ; passer dans une passoire.

Dans un saladier mélanger crème fraîche, œufs, sel, poivre. Mettre dans un plat à gratin beurré, verser dessus les côtes de blettes et les herbes de Provence ; parsemer de gruyère râpé ; cuire au four 20 mn à 200°.

