



# L'écho des salades

Le panier de la semaine 18

Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
Epinards 600g	3.00 €
Betteraves crapaudines 600g	1.80 €
Radis 1/2 botte	0.75 €
Navets nouveaux 4	1.00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.55 €</b>

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
Epinards 800g	4.00 €
Betteraves crapaudines 800g	2.40 €
Radis 2 petites bottes	2.00 €
Navets nouveaux 1 botte	2.00 €
Radis noir 400g	1.00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.40 €</b>

Parole de jardinier : « 100 patates.. »

Au champ, la terre était prête à accueillir les pommes de terre. Nous nous sommes assis sur la planteuse accrochée au tracteur. Notre rôle était d'abord d'enlever les germes trop longs des semences de pommes de terre puis de les mettre une par une dans les petits godets qui en tournant les déposaient tout doucement dans les sillons. Nous en avons planté plusieurs caisses

Pascal



# L'écho des salades

Le panier de la semaine 18

Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
Epinards 600g	3.00 €
Betteraves crapaudines 600g	1.80 €
Radis 1/2 botte	0.75€
Navets nouveaux 4	1.00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.55 €</b>

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
Epinards 800g	4.00 €
Betteraves crapaudines 800g	2.40 €
Radis 2 petites bottes	2.00 €
Navets nouveaux 1 botte	2.00 €
Radis noir 400g	1.00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.40 €</b>

Parole de jardinier : « 100 patates.. »

Au champ, la terre était prête à accueillir les pommes de terre. Nous nous sommes assis sur la planteuse accrochée au tracteur. Notre rôle était d'abord d'enlever les germes trop longs des semences de pommes de terre puis de les mettre une par une dans les petits godets qui en tournant les déposaient tout doucement dans les sillons. Nous en avons planté plusieurs caisses

Pascal

Cette semaine Pascal vous propose sa recette :

### « Cannelloni aux épinards »

*Ingrédients* : 12 cannelloni ; 700 g d'épinards ; 250 g de ricotta ; 2 gousses d'ail ; 1/2 l de béchamel (salée et poivrée) ; 100 g de parmesan rapé ; sel et poivre.

*Préparation* : Hacher grossièrement les épinards et l'ail

Faire fondre, dans une casserole, les épinards et l'ail 10 min à couvert

Ajouter la ricotta, saler, poivrer et bien mélanger

Garnir les cannelloni avec cette farce

Verser 1/3 de la béchamel au fond d'un plat à four ; y déposer les cannelloni puis recouvrir du reste de béchamel

Parsemer de parmesan

Recouvrir le plat d'un papier alu pour éviter le dessèchement des pâtes

Mettre au four à 190°C pendant 40 min. Bon appétit !



Pascal plante les pommes de terre

Le saviez-vous ? Faire un « mobile » de coquilles d'œufs enfilées les unes dans les autres évitera à votre pêcher d'avoir la cloque même si cela lui donne l'air d'une cloche. Mais l'important c'est la santé !

Cette semaine Pascal vous propose sa recette :

### « Cannelloni aux épinards »

*Ingrédients* : 12 cannelloni ; 700 g d'épinards ; 250 g de ricotta ; 2 gousses d'ail ; 1/2 l de béchamel (salée et poivrée) ; 100 g de parmesan rapé ; sel et poivre.

*Préparation* : Hacher grossièrement les épinards et l'ail

Faire fondre, dans une casserole, les épinards et l'ail 10 min à couvert

Ajouter la ricotta, saler, poivrer et bien mélanger

Garnir les cannelloni avec cette farce

Verser 1/3 de la béchamel au fond d'un plat à four ; y déposer les cannelloni puis recouvrir du reste de béchamel

Parsemer de parmesan

Recouvrir le plat d'un papier alu pour éviter le dessèchement des pâtes

Mettre au four à 190°C pendant 40 min. Bon appétit !



Pascal plante les pommes de terre

Le saviez-vous ? Faire un « mobile » de coquilles d'œufs enfilées les unes dans les autres évitera à votre pêcher d'avoir la cloque même si cela lui donne l'air d'une cloche. Mais l'important c'est la santé !

