



L'écho des salades

Le panier de la semaine 18 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
P. d terre nouvelles 600g	3.60 €
Epinards 400g	2.00 €
1 chou fleur	1.80 €
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
Valeur du panier	10.40 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
P. de terre nouvelles 800g	4.80 €
Epinards 1kg	5.00 €
1 chou fleur	1.80 €
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
Valeur du panier	15.60 €

Parole de jardinier : « Petits pois en Mai »

En Novembre, nous avons semé en motte, dans des caisses alvéolées les petits pois de la variété « Rondo ». Ils ont passé l'hiver au chaud dans le hangar. Nous les arrosions de temps en temps. En Janvier, c'est la plantation en pleine terre sous serre. Pour les accueillir, nous avons installé 2 systèmes de tuteurs. Dans une serre : des piquets en fer sur lesquels nous avons tendu un fil de lieuse, dans l'autre serre : un grand filet tendu entre 2 poteaux sur toute la longueur. Aujourd'hui, nous allons bientôt les récolter, début Mai, comme le muguet.
Thierry



L'écho des salades

Le panier de la semaine 18 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
P de terre nouvelles 600g	3.60 €
Epinards 400g	2.00 €
1 chou fleur	1.80 €
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
Valeur du panier	10.40 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
P de terre nouvelles 800g	4.80 €
Epinards 1kg	5.00 €
1 chou fleur	1.80 €
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
Valeur du panier	15.60 €

Parole de jardinier : « Petits pois en Mai »

En Novembre, nous avons semé en motte, dans des caisses alvéolées les petits pois de la variété « Rondo ». Ils ont passé l'hiver au chaud dans le hangar. Nous les arrosions de temps en temps. En Janvier, c'est la plantation en pleine terre sous serre. Pour les accueillir, nous avons installé 2 systèmes de tuteurs. Dans une serre : des piquets en fer sur lesquels nous avons tendu un fil de lieuse, dans l'autre serre : un grand filet tendu entre 2 poteaux sur toute la longueur. Aujourd'hui, nous allons bientôt les récolter, début Mai, comme le muguet.
Thierry

Cette semaine, Thierry vous propose sa recette :

« Lasagnes aux épinards et au fromage de chèvre »

Ingrédients : 2 kg d'épinards frais ; 1 bûchette de fromage de chèvre (200g) ; 400 g de lasagnes (sans pré-cuisson) ; 10 à 12 feuilles d'oseille ; 1 gros oignon ; 250 g de crème fraîche allégée ; 50 cl de lait 1/2 écrémé ; 1 œuf ; 2 c. à soupe d'huile d'olive ; 2 c. à soupe de maïzena ; 50 g de parmesan ; muscade selon le goût ; sel et poivre

Préparation : Laver et égoutter les épinards. Délayer la maïzena dans le lait froid. Porter le tout à ébullition en remuant. La sauce doit pouvoir napper la cuillère. Saler, poivrer et mettre de la muscade selon votre goût. Réserver au chaud.

Emincer l'oignon et le faire fondre dans une sauteuse avec de l'huile d'olive. Dès que l'oignon devient «transparent», ajouter les épinards et les feuilles d'oseille. Faire suer le tout pendant 5 min en remuant de temps en temps jusqu'à l'évaporation de toute l'humidité. Couper le fromage en petits dés. Dans un mixer, mélanger le fromage, la crème fraîche, le mélange lait/maïzena et l'œuf, pour obtenir une crème bien homogène. Préchauffer le four th.6 (180°C). Dans un plat «sabot», verser un petit de sauce pour napper le fond et recouvrir de feuilles de lasagnes qui doivent se chevaucher. Monter le plat en alternant une couche d'épinards et un nappage de sauce et ce sur 3 rangs pour finir par une couche de lasagnes et un nappage de sauce. Saupoudrer le dessus avec le parmesan et enfourner pendant 35 min.



Thierry veille sur les petits pois.

Cette semaine, Thierry vous propose sa recette :

« Lasagnes aux épinards et au fromage de chèvre »

Ingrédients : 2 kg d'épinards frais ; 1 bûchette de fromage de chèvre (200g) ; 400 g de lasagnes (sans pré-cuisson) ; 10 à 12 feuilles d'oseille ; 1 gros oignon ; 250 g de crème fraîche allégée ; 50 cl de lait 1/2 écrémé ; 1 œuf ; 2 c. à soupe d'huile d'olive ; 2 c. à soupe de maïzena ; 50 g de parmesan ; muscade selon le goût ; sel et poivre

Préparation : Laver et égoutter les épinards. Délayer la maïzena dans le lait froid. Porter le tout à ébullition en remuant. La sauce doit pouvoir napper la cuillère. Saler, poivrer et mettre de la muscade selon votre goût. Réserver au chaud.

Emincer l'oignon et le faire fondre dans une sauteuse avec de l'huile d'olive. Dès que l'oignon devient «transparent», ajouter les épinards et les feuilles d'oseille. Faire suer le tout pendant 5 min en remuant de temps en temps jusqu'à l'évaporation de toute l'humidité. Couper le fromage en petits dés. Dans un mixer, mélanger le fromage, la crème fraîche, le mélange lait/maïzena et l'œuf, pour obtenir une crème bien homogène. Préchauffer le four th.6 (180°C). Dans un plat «sabot», verser un petit de sauce pour napper le fond et recouvrir de feuilles de lasagnes qui doivent se chevaucher. Monter le plat en alternant une couche d'épinards et un nappage de sauce et ce sur 3 rangs pour finir par une couche de lasagnes et un nappage de sauce. Saupoudrer le dessus avec le parmesan et enfourner pendant 35 min.



Thierry veille sur les petits pois.

