



L'écho des salades

Le panier de la semaine 19

Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00€
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
Pommes de terre nouvelles 1kg	4.00 €
2 Navets nouveaux	0.50 €
Betteraves cuites 500g	2.00€
Radis noir 300g	0.75 €
Valeur du panier	10.25 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Oignons blancs 2 botte	4.00 €
Pommes de terre nouvelles 1,5kg	6.00 €
2 Navets nouveaux	0.50 €
Betteraves cuites 600g	2.40 €
Radis noir 400g	1.00 €
Valeur du panier	15.90 €

Parole de jardinier :

Nous les attendions avec grande impatience ; Voici les pommes de terre nouvelles de la variété « sirtema », nous les avons plantées en Décembre dernier, il leur aura fallu pas loin de 20 semaines pour pouvoir les déguster. Nous espérons que cette petite pomme de terre comblera vos papilles



L'écho des salades

Le panier de la semaine 19

Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
Pommes de terre nouvelles 1 kg	4.00 €
2 Navets nouveaux	0.50 €
Betteraves cuites 500g	2.00 €
Radis noir 300g	0.75 €
Valeur du panier	10.25€

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Oignons blancs 2 botte	4.00 €
Pommes de terre nouvelles 1,5kg	6.00 €
2 Navets nouveaux	0.50 €
Betteraves cuites 600g	2.40 €
Radis noir 400g	1.00 €
Valeur du panier	15.90 €

Parole de jardinier :

Nous les attendions avec grande impatience ; Voici les pommes de terre nouvelles de la variété « sirtema », nous les avons plantées en Décembre dernier, il leur aura fallu pas loin de 20 semaines pour pouvoir les déguster. Nous espérons que cette petite pomme de terre comblera vos papilles.....

Cette semaine vous propose sa recette :

Jardinière de légumes

Ingrédients : pour 6 personnes : 600g de viande de porc à braiser ; 6 carottes ; 2 navets ; 6 pommes de terre ; 400g de petits pois frais ou surgelés ; 1 laitue ; 1 botte d'oignons blancs ; 6 gousses d'ail ; 1 bouquet garni ; sel et poivre ; saindoux ou huile d'olive.

Préparation : Eplucher tous les légumes et les couper en petits morceaux, effeuiller et laver la salade.

Dans une cocotte minute, faites dorer la viande sur toutes les faces avec un peu de matière grasse, réserver.

Faire rissoler l'ail et les oignons dans la cocotte. Remettre la viande avec les légumes (sauf les pommes de terre et les petits pois). Couvrir d'eau à hauteur, ajouter le bouquet garni, saler, poivrer et fermer la cocotte.

Faire cuire à feu vif pendant 20 mn à partir du chuchotement de la soupape. Au bout de ce temps, ouvrir la cocotte, ajouter les pommes de terre et les petits pois puis remettre en pression pendant 15mn.

Voilà, bon appétit !



une partie de l'équipe...

Cette semaine vous propose sa recette :

Jardinière de légumes

Ingrédients : pour 6 personnes : 600g de viande de porc à braiser ; 6 carottes ; 2 navets ; 6 pommes de terre ; 400g de petits pois frais ou surgelés ; 1 laitue ; 1 botte d'oignons blancs ; 6 gousses d'ail ; 1 bouquet garni ; sel et poivre ; saindoux ou huile d'olive.

Préparation : Eplucher tous les légumes et les couper en petits morceaux, effeuiller et laver la salade.

Dans une cocotte minute, faites dorer la viande sur toutes les faces avec un peu de matière grasse, réserver.

Faire rissoler l'ail et les oignons dans la cocotte. Remettre la viande avec les légumes (sauf les pommes de terre et les petits pois). Couvrir d'eau à hauteur, ajouter le bouquet garni, saler, poivrer et fermer la cocotte.

Faire cuire à feu vif pendant 20 mn à partir du chuchotement de la soupape. Au bout de ce temps, ouvrir la cocotte, ajouter les pommes de terre et les petits pois puis remettre en pression pendant 15mn.

Voilà, bon appétit !



Une partie de l'équipe....

