



# L'écho des salades

Le panier de la semaine 19 mardi Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 petites salades	1.50€
Oignons blancs vrac 500g	1.40€
Petit pois 800g	4€
Radis botte	1.50€
Carottes jaunes 500g	1.25€
2 navets	0.60€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.25€</b>

Légumes	Prix
3 petites salades	2.25€
Oignons blancs 500g	1.40€
Petits pois 1.2kg	6€
2 bottes de radis	3€
Carottes 1kg	2.50€
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.15€</b>

« du renouveau »

Les beaux jours et les légumes primeurs commencent à pointer leurs nez (petits pois, pommes de terre, radis, bientôt carotte) et avec eux le goût de la saison chaude, de la saison estivale. Nos papilles vont bientôt succomber à toutes ses vitamines et saveurs de printemps.

Lucie



# L'écho des salades

Le panier de la semaine 19 mardi Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 petites salades	1.50€
Oignons blancs vrac 500g	1.40€
Petits pois 800g	4€
Radis botte	1.50€
Carottes jaunes 500g	1.25€
2 navets	0.60€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.25€</b>

Légumes	Prix
3 petites salades	2.25€
Oignons blancs 500g	1.40€
Petits pois 1.2kg	6€
2 bottes de radis	3€
Carottes jaunes 1kg	2.50€
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.15€</b>

« du renouveau »

Les beaux jours et les légumes primeurs commencent à pointer leurs nez (petits pois, pommes de terre, radis, bientôt carotte) et avec eux le goût de la saison chaude, de la saison estivale. Nos papilles vont bientôt succomber à toutes ses vitamines et saveurs de printemps.

Lucie



Lucie et les petits pois.

Cette semaine Lucie vous propose sa recette :

**« Petits pois au poulet »**

*Ingrédients* : 1 gros poulet, 3 tomates, 500g de petit pois, 300g de carottes, 2 oignons, 3 gousses d'ail, thym, huile d'olive, sel poivre

*Préparation* : Découper le poulet en gros morceaux et le réserver. Eplucher et hacher finement l'oignon et les gousses d'ail. Laver et détailler les tomates en petits morceaux, puis écosser les petits pois. Eplucher ensuite les carottes et les couper en bâtonnets comme pour faire des frites. Dans une cocotte huilée, faire suer légèrement les oignons avec l'ail, le thym, le sel et le poivre. Ajouter ensuite les morceaux de poulet que vous ferez dorer à feu vif en les retournant bien de chaque côté. Une fois les morceaux de poulet grillés, ajouter les tomates puis laisser réduire à feu moyen 10 min environ. Incorporer les petits pois avec les carottes, bien mélanger et mouiller le tout avec un peu de vin blanc. Couvrir le tout et laisser mijoter 45 min à 1 heure à feu doux.



Lucie et les petits pois.

Cette semaine Lucie vous propose sa recette :

**« petit pois au poulet »**

*Ingrédients* : 1 gros poulet, 3 tomates, 500g de petit pois, 300g de carottes, 2 oignons, 3 gousses d'ail, thym, huile d'olive, sel poivre

Découper le poulet en gros morceaux et le réserver. Eplucher et hacher finement l'oignon et les gousses d'ail. Laver et détailler les tomates en petits morceaux, puis écosser les petits pois. Eplucher ensuite les carottes et les couper en bâtonnets comme pour faire des frites. Dans une cocotte huilée, faire suer légèrement les oignons avec l'ail, le thym, le sel et le poivre. Ajouter ensuite les morceaux de poulet que vous ferez dorer à feu vif en les retournant bien de chaque côté. Une fois les morceaux de poulet grillés, ajouter les tomates puis laisser réduire à feu moyen 10 min environ. Incorporer les petits pois avec les carottes, bien mélanger et mouiller le tout avec un peu de vin blanc. Couvrir le tout et laisser mijoter 45 min à 1 heure à feu doux.