



L'écho des salades

Le panier de la semaine 19 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
P. de terre nlls St Riom 700g	3.85 €
Blettes 500g	1.10 €
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
500g de pdt conso	1.00 €
Radis 1 botte	1.50 €
Valeur du panier	10.45 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
P. de terre nlls St Riom 800g	4.40 €
Blettes 800g	1.76 €
Oignons blancs 2 bottes	4.00 €
500g de pdt conso	1.00 €
Radis 2 bottes	3.00 €
Valeur du panier	15.16 €

Parole de bricoleur : « Création maison. »

J'ai construit 4 jardinières pour que l'équipe maraichage y plante des aromatiques : menthe, sauge officinale. Nous avons acheté le bois dans une scierie locale. C'est du châtaigner, non traité. Elles mesurent 2m X 1m pour une hauteur de 86 cm. J'ai d'abord débité à la scie pendulaire toutes les planches une par une pour les mettre d'équerre. Ensuite, je les ai toutes calées à la butée pour qu'elles soient toutes coupées à la même dimension soit 2 m ou 1 m. Je les ai percées et fraisées à la perceuse à colonne. J'ai découpé ensuite des poteaux pour les 4 coins et le milieu. J'ai assemblé tout cela à l'aide de vis. A l'intérieur, je les ai habillées avec de la bâche tissée de plantation. Stéphane



L'écho des salades

Le panier de la semaine 19 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
P. de terre nlls St Riom 700g	3.85 €
Blettes 500g	1.10 €
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
500g de pdt conso	1.00 €
Radis 1 botte	1.50 €
Valeur du panier	10.45 €

Légumes	Prix
2 salade	1.00 €
P. de terre nlls St Riom 800g	4.40 €
Blettes 800g	1.76 €
Oignons blancs 2 bottes	4.00 €
500g de pdt conso	1.00 €
Radis 2 bottes	3.00 €
Valeur du panier	15.16 €

Parole de bricoleur : « Création maison »

J'ai construit 4 jardinières pour que l'équipe maraichage y plante des aromatiques : menthe, sauge officinale. Nous avons acheté le bois dans une scierie locale. C'est du châtaigner, non traité. Elles mesurent 2m X 1m pour une hauteur de 86 cm. J'ai d'abord débité à la scie pendulaire toutes les planches une par une pour les mettre d'équerre. Ensuite, je les ai toutes calées à la butée pour qu'elles soient toutes coupées à la même dimension soit 2 m ou 1 m. Je les ai percées et fraisées à la perceuse à colonne. J'ai découpé ensuite des poteaux pour les 4 coins et le milieu. J'ai assemblé tout cela à l'aide de vis. A l'intérieur, je les ai habillées avec de la bâche tissée de plantation. Stéphane

Cette semaine Stéphane vous propose sa recette :

« Pommes de terre sautées à l'ail et au persil »

Ingrédients (pour 3 p) : 6 pommes de terre de taille moyenne ; 7 gousses d'ail (plus il y en a, meilleur c'est !) ; du persil (une demi-botte) ; du sel (selon votre goût) ; de l'eau (assez pour faire bouillir les pommes de terre ; un peu d'huile pour faire dorer les pommes de terre .

Préparation : Couper les pommes de terre en cubes, les plonger dans de l'eau bouillante pour les faire ramollir. Arrêter la cuisson lorsque les cubes sont encore bien fermes mais qu'on peut les transpercer d'une fourchette. Hacher finement l'ail. Essorer les pommes de terre, faire chauffer l'huile dans la sauteuse, une fois chaude, saisir les pommes de terre pour qu'elles dorent bien d'un côté, sans les mélanger. Ensuite, saler un peu, remuer, et faire une nouvelle fois dorer. Remuer, resaler, ajouter l'ail et diminuer le feu. Attendre 3 mn.

Pendant ce temps, passer le persil sous de l'eau fraîche avant de le hacher grossièrement.

Les 3 mn écoulées, remuer les pommes de terre, et ajouter le persil qui va réhydrater l'ensemble. Une fois le persil ramolli, remuer une nouvelle fois. Bon appétit !



Stéphane et ses créations.

Cette semaine Stéphane vous propose sa recette :

« Pommes de terre sautées à l'ail et au persil »

Ingrédients (pour 3 p) : 6 pommes de terre de taille moyenne ; 7 gousses d'ail (plus il y en a, meilleur c'est !) ; du persil (une demi-botte) ; du sel (selon votre goût) ; de l'eau (assez pour faire bouillir les pommes de terre ; un peu d'huile pour faire dorer les pommes de terre .

Préparation : Couper les pommes de terre en cubes, les plonger dans de l'eau bouillante pour les faire ramollir. Arrêter la cuisson lorsque les cubes sont encore bien fermes mais qu'on peut les transpercer d'une fourchette. Hacher finement l'ail. Essorer les pommes de terre, faire chauffer l'huile dans la sauteuse, une fois chaude, saisir les pommes de terre pour qu'elles dorent bien d'un côté, sans les mélanger. Ensuite, saler un peu, remuer, et faire une nouvelle fois dorer. Remuer, resaler, ajouter l'ail et diminuer le feu. Attendre 3 mn.

Pendant ce temps, passer le persil sous de l'eau fraîche avant de le hacher grossièrement.

Les 3 mn écoulées, remuer les pommes de terre, et ajouter le persil qui va réhydrater l'ensemble. Une fois le persil ramolli, remuer une nouvelle fois. Bon appétit !



Stéphane et ses créations

