



L'écho des salades

Le panier de la semaine 21

Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Petits pois 600g	3.00 €
Radis 1 botte	1.50 €
Carottes ½ botte	1.25 €
Courgettes 500g	1.25 €
Oignons blancs 1 ½ botte	3.00 €
1 salade	1.00 €
Valeur du panier	11,00 €

Légumes	Prix
Petits pois 1kg	5.00 €
Radis 2 bottes	3.00 €
Carottes 1 botte	2.50 €
Courgettes 600g	1.75 €
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
2 salades	2.00 €
Valeur du panier	16.00 €

Parole de jardinier : *Un souci, le rumex, remplacé par des soucis !*

J'ai passé tout un après-midi à lutter contre le rumex qui envahit tout si on le laisse faire. Il fallait l'empêcher de repousser. Avec une bêche j'arrachais les racines qui sont longues et s'enfoncent profondément dans le sol. Ainsi, nous avons 4 parterres propres où nous avons semé ciboulette, persil, aneth et quelques soucis (les fleurs) pour faire joli.

Tanguy



L'écho des salades

Le panier de la semaine 21

Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Petits pois 600g	3.00 €
Radis 1 botte	1.50 €
Carottes ½ botte	1.25 €
Courgettes 500g	1.25 €
Oignons blancs 1 ½ botte	3.00 €
1 salade	1.00 €
Valeur du panier	11,00 €

Légumes	Prix
Petits pois 1kg	5.00 €
Radis 2 bottes	3.00 €
Carottes 1 botte	2.50 €
Courgettes 600g	1.50 €
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
2 salades	2.00 €
Valeur du panier	16.00 €

Parole de jardinier : *Un souci, le rumex, remplacé par des soucis !*

J'ai passé tout un après-midi à lutter contre le rumex qui envahit tout si on le laisse faire. Il fallait l'empêcher de repousser. Avec une bêche j'arrachais les racines qui sont longues et s'enfoncent profondément dans le sol. Ainsi, nous avons 4 parterres propres où nous avons semé ciboulette, persil, aneth et quelques soucis (les fleurs) pour faire joli.

Tanguy

Cette semaine Tanguy vous propose sa recette :

« Crème de petits pois à la verveine »

Ingrédients : Filets de maquereaux frais ; 250g de petits pois frais cuits ; 1 bouteille de muscadet ; 4 tranches de pain de campagne grillées ; 1 oignon ; 1 carotte ; 1 échalote, $\frac{1}{2}$ botte de verveine fraîche ; 50cl de crème fraîche ; 50g de beurre ; sel aux algues ou autre et poivre.

Préparation : Couper la moitié de l'oignon, l'échalote et la carotte en rondelles. Les verser dans une casserole avec le vin. Saler et poivrer. A la 1^{ère} ébullition, recouvrir d'un film et mettre au frais. Disposer les maquereaux dans un plat et recouvrir du vin frais. Faire revenir l'autre $\frac{1}{2}$ oignon, ajouter la crème fraîche, puis la verveine. Laisser bouillir et ajouter les petits pois. Saler. Après 3mn de cuisson, mixer et laisser refroidir. Poser les filets de maquereaux sur les tranches de pain. Verser la crème de petits pois dans une assiette creuse, poser par-dessus les tartines aux filets de maquereaux.

Bon appétit !



Le saviez-vous : Le rumex n'a pas toujours été considéré comme une « mauvaise herbe » au jardin. Elle était autrefois cultivée dans les potagers pour ses feuilles cueillies jeunes et tendres sous le nom « d'épinard-oseille ».

Elles ont aussi des vertus astringentes et adoucissantes.

Cette semaine Tanguy vous propose sa recette :

« Crème de petits pois à la verveine »

Ingrédients : Filets de maquereaux frais ; 250g de petits pois frais cuits ; 1 bouteille de muscadet ; 4 tranches de pain de campagne grillées ; 1 oignon ; 1 carotte ; 1 échalote, $\frac{1}{2}$ botte de verveine fraîche ; 50cl de crème fraîche ; 50g de beurre ; sel aux algues ou autre et poivre.

Préparation : Couper la moitié de l'oignon, l'échalote et la carotte en rondelles. Les verser dans une casserole avec le vin. Saler et poivrer. A la 1^{ère} ébullition, recouvrir d'un film et mettre au frais. Disposer les maquereaux dans un plat et recouvrir du vin frais. Faire revenir l'autre $\frac{1}{2}$ oignon, ajouter la crème fraîche, puis la verveine. Laisser bouillir et ajouter les petits pois. Saler. Après 3mn de cuisson, mixer et laisser refroidir. Poser les filets de maquereaux sur les tranches de pain. Verser la crème de petits pois dans une assiette creuse, poser par-dessus les tartines aux filets de maquereaux.

Bon appétit !



Le saviez-vous : Le rumex n'a pas toujours été considéré comme une « mauvaise herbe » au jardin. Elle était autrefois cultivée dans les potagers pour ses feuilles cueillies jeunes et tendres sous le nom « d'épinard-oseille ».

Elles ont aussi des vertus astringentes et adoucissantes.

