



# L'écho des salades

Le panier de la semaine 23

Panier à 10.00 €

Année 2013

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Radis 1 botte	1.50 €
Carottes 1 botte	3.00 €
Pommes de terre 1kg	2.00 €
Courgettes 500g	1.25 €
Betteraves crapaudines 500g	1.50 €
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.25 €</b>

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Radis 2 bottes	3.00 €
Carottes 2 bottes	6.00 €
Pommes de terre 1kg	2.00 €
Courgettes 700g	1.75 €
Betteraves crapaudines 300g	0.90 €
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.65 €</b>

Parole de jardinier : « Mes 1<sup>er</sup> semis... »

En début d'année, j'ai, pour la 1<sup>ère</sup> fois fait des semis de chou rave. C'est un travail de fourmi, qui demande de la précision et de la concentration car les graines sont très petites et de la couleur du terreau, donc pas très visibles. J'ai préparé 2 plaques de semis de 150 godets chacune.

Nous avons donc de quoi planter 300 choux raves au champ. Je suis content car mon travail porte ses fruits, plutôt ses légumes.

Mathieu



# L'écho des salades

Le panier de la semaine 23

Panier à 10.00 €

Année 2013

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Radis 1 botte	1.50 €
Carottes 1 botte	3.00 €
Pommes de terre 1kg	2.00 €
Courgettes 500g	1.25 €
Betteraves crapaudines 500g	1.50 €
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.25 €</b>

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Radis 2 bottes	3.00 €
Carottes 2 bottes	6.00 €
Pommes de terre 1kg	2.00 €
Courgettes 700g	1.75 €
Betteraves crapaudines 300g	0.90 €
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.65 €</b>

Parole de jardinier : « Mes 1<sup>er</sup> semis... »

En début d'année, j'ai, pour la 1<sup>ère</sup> fois fait des semis de chou rave. C'est un travail de fourmi, qui demande de la précision et de la concentration car les graines sont très petites et de la couleur du terreau, donc pas très visibles. J'ai préparé 2 plaques de semis de 150 godets chacune.

Nous avons donc de quoi planter 300 choux raves au champ. Je suis content car mon travail porte ses fruits, plutôt ses légumes.

Mathieu

Cette semaine Mathieu vous propose sa recette :

**« Poulet au curry et tagliatelles de courgettes »**

*Ingrédients* : 4 belles cuisses de poulet ; 2 courgettes ; 1 cube de bouillon de volaille ; 1 c. à soupe de curry ; 20 cl de crème liquide ; 1 noix de beurre ; sel, poivre

*Préparation* : Dans une poêle, faire fondre la noix de beurre et disposer les cuisses de poulet. Les faire dorer de chaque côté pendant 10 min. Pendant ce temps, faire dissoudre le bouillon de volaille dans 25 cl d'eau puis le verser sur le poulet. Laisser cuire pendant encore 10 min. Vérifier la cuisson des cuisses de poulet puis les réserver dans une assiette sans jeter le jus de cuisson. Laver les courgettes et faire des tagliatelles en épluchant toute la courgette à l'aide d'un économe dans le sens de la longueur. Mettre les tagliatelles dans le jus de cuisson des cuisses de poulet et les faire cuire pendant 10 min à couvert. Rajouter un verre d'eau si besoin. Une fois cuites, verser la crème liquide sur les courgettes puis le curry. Mélanger. Remettre les cuisses de poulet dans la poêle et les arroser de crème au curry. Faire chauffer le tout pendant 5 min et servir. Pour encore plus de couleurs et de décoration, ajouter au dernier moment un peu de persil non ciselé.



Mathieu et les petits nouveaux choux raves.

Cette semaine Mathieu vous propose sa recette :

**« Poulet au curry et tagliatelles de courgettes »**

*Ingrédients* : 4 belles cuisses de poulet ; 2 courgettes ; 1 cube de bouillon de volaille ; 1 c. à soupe de curry ; 20 cl de crème liquide ; 1 noix de beurre ; sel, poivre

*Préparation* : Dans une poêle, faire fondre la noix de beurre et disposer les cuisses de poulet. Les faire dorer de chaque côté pendant 10 min. Pendant ce temps, faire dissoudre le bouillon de volaille dans 25 cl d'eau puis le verser sur le poulet. Laisser cuire pendant encore 10 min. Vérifier la cuisson des cuisses de poulet puis les réserver dans une assiette sans jeter le jus de cuisson. Laver les courgettes et faire des tagliatelles en épluchant toute la courgette à l'aide d'un économe dans le sens de la longueur. Mettre les tagliatelles dans le jus de cuisson des cuisses de poulet et les faire cuire pendant 10 min à couvert. Rajouter un verre d'eau si besoin. Une fois cuites, verser la crème liquide sur les courgettes puis le curry. Mélanger. Remettre les cuisses de poulet dans la poêle et les arroser de crème au curry. Faire chauffer le tout pendant 5 min et servir. Pour encore plus de couleurs et de décoration, ajouter au dernier moment un peu de persil non ciselé.



Mathieu et les petits nouveaux choux raves.

