



L'écho des salades

Le panier de la semaine 23 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1,00 €
800 g de pommes de terre nouvelles	2,80 €
½ botte de carottes	1,50 €
800 g de petits pois	4,00 €
1 aubergine	0,50 €
400g courgette	1,00 €
Valeur du panier	10,80 €

Légumes	Prix
2 salades	2,00 €
1 kg de pommes de terre nouvelles	3,50 €
1 botte de carottes	3,00 €
1 kg de petits pois	5,00 €
1 aubergine	0,50 €
1 concombre	1,00 €
Valeur du panier	15,00 €

Parole de jardinier :

Le printemps est là ! Les bourgeons s'ouvrent et les insectes dits nuisibles apparaissent. Ils sont très nombreux dû à un hiver doux, en particulier les limaces. Nous devons donc mettre de la feramol , anti-limaces bio, régulièrement et installer un filet anti-mouches pour protéger les carottes car cette dernière a déjà fait son apparition.

Lionel.



L'écho des salades

Le panier de la semaine 23 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1,00 €
800 g de pommes de terre nouvelles	2,80 €
½ botte de carottes	1,50 €
800 g de petits pois	4,00 €
1 aubergine	0,50 €
400g courgette	1,00 €
Valeur du panier	10,80 €

Légumes	Prix
2 salades	2,00 €
1 kg de pommes de terre nouvelles	3,50 €
1 botte de carottes	3,00 €
1 kg de petits pois	5,00 €
1 aubergine	0,50 €
1 concombre	1,00 €
Valeur du panier	15,00 €

Parole de jardinier :

Le printemps est là ! Les bourgeons s'ouvrent et les insectes dits nuisibles apparaissent. Ils sont très nombreux dû à un hiver doux, en particulier les limaces. Nous devons donc mettre de la feramol , anti-limaces bio, régulièrement et installer un filet anti-mouches pour protéger les carottes car cette dernière a déjà fait son apparition.

Lionel.

Pour cette semaine, Lionel vous propose la recette suivante : « **Jardinière de**

légumes »

4 personnes - préparation : 40 minutes - cuisson : 45 minutes.

Ingrédients : 300 g de carottes - 300 g de navet - 300 g de pommes de terre nouvelles - 300 g de petits pois frais - 300g d'haricots verts frais - 50 g de beurre - 3 cuillerées à soupe de fines herbes hachées (ciboulette, persil ,...) - 1 morceau de sucre - sel - poivre .

Recette : Epluchez , lavez et coupez en dés les carottes et les pommes de terre nouvelles. Ecossez et lavez les petits pois. Equeutez et lavez les haricots verts puis coupez-les en petits tronçons.

Faites bouillir de l'eau salée dans trois casseroles différentes. Dans la première, mettre les carottes, ajoutez les navets au bout de 10 minutes, laissez encore cuire 15 minutes avant de les égoutter. Dans la deuxième casserole, mettez les haricots verts à cuire 10 minutes, puis ajoutez les petits pois et le morceau de sucre. Laissez cuire 15 minutes puis égouttez. Dans la dernière casserole, jetez les pommes de terre et faites-les cuire 15 minutes à feu doux afin qu'elles ne se défassent pas. Réunissez tous les légumes dans le même plat de service, parsemez-les de beurre coupé en petits morceaux, de fines herbes hachées, mélangez délicatement et servez. Bon appétit.



Lionel posant le filet anti-mouches.

Pour cette semaine, Lionel vous propose la recette suivante : « Jardinière de légumes «

4 personnes - préparation : 40 minutes - cuisson : 45 minutes.

Ingrédients : 300 g de carottes - 300 g de navet - 300 g de pommes de terre nouvelles - 300 g de petits pois frais - 300g d'haricots verts frais - 50 g de beurre - 3 cuillerées à soupe de fines herbes hachées (ciboulette, persil ,...) - 1 morceau de sucre - sel - poivre .

Recette : Epluchez , lavez et coupez en dés les carottes et les pommes de terre nouvelles. Ecossez et lavez les petits pois. Equeutez et lavez les haricots verts puis coupez-les en petits tronçons.

Faites bouillir de l'eau salée dans trois casseroles différentes. Dans la première, mettre les carottes, ajoutez les navets au bout de 10 minutes, laissez encore cuire 15 minutes avant de les égoutter. Dans la deuxième casserole, mettez les haricots verts à cuire 10 minutes, puis ajoutez les petits pois et le morceau de sucre. Laissez cuire 15 minutes puis égouttez. Dans la dernière casserole, jetez les pommes de terre et faites-les cuire 15 minutes à feu doux afin qu'elles ne se défassent pas. Réunissez tous les légumes dans le même plat de service, parsemez-les de beurre coupé en petits morceaux, de fines herbes hachées, mélangez délicatement et servez. Bon appétit.



Lionel posant le filet anti-mouches.

