



## L'ÉCHO DES SALADES

### Le panier de la semaine 23

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 Salade	1.00€
Radis 1 botte	1.50€
Pommes de terre 800g	2.40€
Courgettes 800g	2.40€
Petits pois 500g	2.5 €
1 botte carotte	2.00€
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.80€</b>

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 Salades	2.00€
Radis 1 botte	1.50€
Pommes de terre 1kg	3.00€
Courgettes 1kg	3.00€
Petits pois 600g	3.00 €
2 bottes carotte	4.00€
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>16.50€</b>

Paroles de jardiniers : *Qu'est ce qu'une AMAP ?*

Le principe des AMAP (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne) est né au Japon. Cette île avait fait le choix de l'industrie après la guerre et importait donc la majorité de la nourriture traitée à outrance pour éviter les intrusions d'insectes.

Les mères de famille se sont finalement rebellées et ont convaincu les derniers paysans à cultiver « bio » en leur achetant en avance leurs récoltes au prix de production et finançant ainsi leurs revenus et leurs frais.

Le nom de cette association au Japon se dit « TEIKI »



## L'ÉCHO DES SALADES

### Le panier de la semaine 23

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 Salade	1.00€
Radis 1 botte	1.50€
Pommes de terre 800g	2.40€
Courgettes 800g	2.40€
Petits pois 500g	2.50 €
1 botte carotte	2.00€
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.80€</b>

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 Salades	2.00€
Radis 1 botte	1.50€
Pommes de terre 1kg	3.00€
Courgettes 1kg	3.00€
Petits pois 600g	3.00 €
2 bottes carotte	4.00€
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>16.50€</b>

Paroles de jardiniers :

*Qu'est ce qu'une AMAP ?*

Le principe des AMAP (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne) est né au Japon. Cette île avait fait le choix de l'industrie après la guerre et importait donc la majorité de la nourriture traitée à outrance pour éviter les intrusions d'insectes.

Les mères de famille se sont finalement rebellées et ont convaincu les derniers paysans à cultiver « bio » en leur achetant en avance leurs récoltes au prix de production et finançant ainsi leurs revenus et leurs frais.

Le nom de cette association au Japon se dit « TEIKI »

Cette semaine nous vous proposons la recette :

« *Palets de pomme de terre et ses petits légumes.* »

*Ingrédients* : 600g de pommes de terre ; 2 carottes ; 100g de petits pois ; 1 oignon ; 100g de jambon ; 1 œuf ; farine ; sel et poivre.

*Préparation* : Eplucher, couper en dés et faire cuire les carottes 10mn dans l'eau. Faire cuire également les petits pois.

Eplucher et couper les pommes de terre en dés. Les faire cuire 20mn dans l'eau.

Couper l'oignon et le jambon en petits morceaux.

Dans un grand saladier, écraser les pommes de terre en purée.

Ajouter les carottes, les petits pois, l'oignon, le jambon et l'œuf.

Bien mélanger à la cuillère. Saler et poivrer.

Façonner des palets. Les passer dans la farine et les faire cuire à la poêle dans un peu d'huile.

Les proportions de cette recette donnent environ 20 pièces.



*C'est la balade vers les salades !*

*Trucs et astuces* : Les feuilles de vos salades sont découpées, vos petits plants attaqués...les escargots et limaces sont passés par là. Vous n'avez peut-être pas de grenouilles ou de hérissons qui s'en régaleront et vous désirez donc les inviter ailleurs que sur vos légumes. Voici une petite idée parmi tant d'autres : sous une ardoise, posez 1 ou 2 rondelles de pomme de terre à même la terre. Elles y trouveront le gîte et le couvert et s'installeront là bien au chaud.

Cette semaine nous vous proposons la recette :

« *Palets de pomme de terre et ses petits légumes.* »

*Ingrédients* : 600g de pommes de terre ; 2 carottes ; 100g de petits pois ; 1 oignon ; 100g de jambon ; 1 œuf ; farine ; sel et poivre.

*Préparation* : Eplucher, couper en dés et faire cuire les carottes 10mn dans l'eau. Faire cuire également les petits pois.

Eplucher et couper les pommes de terre en dés. Les faire cuire 20mn dans l'eau.

Couper l'oignon et le jambon en petits morceaux.

Dans un grand saladier, écraser les pommes de terre en purée.

Ajouter les carottes, les petits pois, l'oignon, le jambon et l'œuf.

Bien mélanger à la cuillère. Saler et poivrer.

Façonner des palets. Les passer dans la farine et les faire cuire à la poêle dans un peu d'huile.

Les proportions de cette recette donnent environ 20 pièces.



*C'est la balade vers les salades !*

*Trucs et astuces* : Les feuilles de vos salades sont découpées, vos petits plants attaqués...les escargots et limaces sont passés par là. Vous n'avez peut-être pas de grenouilles ou de hérissons qui s'en régaleront et vous désirez donc les inviter ailleurs que sur vos légumes. Voici une petite idée parmi tant d'autres : sous une ardoise, posez 1 ou 2 rondelles de pomme de terre à même la terre. Elles y trouveront le gîte et le couvert et s'installeront là bien au chaud.

--	--