



L'ÉCHO DES SALADES

Le panier de la semaine 24

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00€
Radis 1 botte	1.50€
Pommes de terre 0.600 kg	1.80€
600g de fenouil 2 pièces	2.40€
Courgettes 1kg	3.00€
Valeur du panier	10.70€

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00€
Radis 2 bottes	3.00€
Pomme de terre 1kg	3.00€
900g de fenouil 3 pièces	3.60€
Courgettes 1.2kg	3.6€
1 concombre	0.75€
Valeur du panier	15.95€

Paroles de jardinier : Des bergeronnettes au cœur des courgettes !

Sur les plants de concombres, à l'embranchement des feuilles principales et de la tige poussent de petites feuilles (les gourmands) qui feraient de nouvelles têtes trop gourmandes et fatigueraient le plant si on les laissait pousser. Je les ai donc enlevées une par une.

Cette opération s'appelle un « *égourmandage* ».

J'ai également fait la cueillette des courgettes dans la serre et surprise !! : au milieu des plants, bien au chaud, une famille de bergeronnettes avait élu domicile. Ces petits oiseaux ont pour habitude de faire leurs nids au sol, cela est très risqué donc nous sommes très vigilants et veillons sur



L'ÉCHO DES SALADES

Le panier de la semaine 24

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00€
Radis 1 botte	1.50€
Pommes de terre 0.600 kg	1.8€
600g de fenouil 2 pièces	2.40€
Courgettes 1kg	3.00€
Valeur du panier	10.70€

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00€
Radis 2 bottes	3.00€
Pommes de terre 1 kg	3.00 €
900g de fenouil 3 pièces	3.60€
Courgettes 1.2kg	3.60€
1 concombre	0.75
Valeur du panier	15.95€

Paroles de jardinier : Des bergeronnettes au cœur des courgettes !

Sur les plants de concombres, à l'embranchement des feuilles principales et de la tige poussent de petites feuilles (les gourmands) qui feraient de nouvelles têtes trop gourmandes et fatigueraient le plant si on les laissait pousser. Je les ai donc enlevées une par une.

Cette opération s'appelle un « *égourmandage* ».

J'ai également fait la cueillette des courgettes dans la serre et surprise !! : au milieu des plants, bien au chaud, une famille de bergeronnettes avait élu domicile. Ces petits oiseaux ont pour habitude de faire leurs nids au sol, cela est très risqué donc nous sommes très vigilants et veillons sur nos petits

nos petits squatters.

Tanguy

Cette semaine nous vous proposons la recette :

« **Petits pois à l'ancienne.** »

Ingrédients : 1 kg de petits pois (poids non écossés) ; 250g de lardons fumés ; 1 oignon ; 1 cœur de laitue ; 30g de beurre ; 1 morceau de sucre ; sel et poivre.

Préparation : Ecosser les petits pois ; Dans une casserole, faire revenir les lardons. Lorsqu'ils commencent à colorer, ajouter l'oignon, le cœur de laitue et les petits pois.

Recouvrir d'eau puis ajouter le morceau de sucre, le sel et le poivre.

Laisser mijoter à feu doux 30mn jusqu'à ce que les petits pois soient tendres.

Bon appétit !



Le nid de petites bergeronnettes

Infos :

Pour tout ce qui concerne vos paniers de légumes (commandes ; annulations de commandes ; remarques...) vous pouvez contacter Rénald Philippe par téléphone au **06.82.51.02.21** ou par courriel à l'adresse suivante : r.philippe@les2rivieres.fr.

Merci

Cette semaine, nous vous offrons nos premières fraises....

squatters.

Tanguy

Cette semaine nous vous proposons la recette

« **Petits pois à l'ancienne.** »

Ingrédients : 1 kg de petits pois (poids non écossés) ; 250g de lardons fumés ; 1 oignon ; 1 cœur de laitue ; 30g de beurre ; 1 morceau de sucre ; sel et poivre.

Préparation : Ecosser les petits pois ; Dans une casserole, faire revenir les lardons. Lorsqu'ils commencent à colorer, ajouter l'oignon, le cœur de laitue et les petits pois.

Recouvrir d'eau puis ajouter le morceau de sucre, le sel et le poivre.

Laisser mijoter à feu doux 30mn jusqu'à ce que les petits pois soient tendres.

Bon appétit !



Le nid de petites bergeronnettes

Infos :

Pour tout ce qui concerne vos paniers de légumes (commandes ; annulation de commandes ; remarques...) vous pouvez contacter Rénald Philippe par téléphone au **06.82.51.02.21** ou par courriel à l'adresse suivante : r.philippe@les2rivieres.fr.

Merci

Cette semaine nous vous offrons nos premières fraises.....

