



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 26 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2 €
1 botte de radis ou 1 botte de navets	1,50 €
400 g courgettes	1 €
1 bouquet persil	1 €
1 concombre	1 €
1 Kg de pommes de terre nouvelles	3,50 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10 €</b>

Légumes	Prix
2 salades	2 €
2 bottes de radis ou 2 bottes de navets	3 €
800 g de courgettes	2 €
1 bouquet de persil	1 €
1 concombre	1 €
1,5 Kg de pommes de terre nouvelles	5,25 €
1 aubergine	0,75 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15 €</b>

### Parole de jardinier

Ces semaines-ci nous passons beaucoup de temps au champ sur la culture des carottes *Starka* et *Jeanette*. Nous avons 1500 m<sup>2</sup> de carottes à désherber rang par rang à la main. Le 1<sup>er</sup> désherbage est le plus minutieux car le plant de carottes au stade 2 feuilles (en forme de V) mesure à peine 1 cm. Il faut donc bien le repérer et enlever toutes les autres pousses sur le rang. Ce travail demande que tout le monde soit là et prend plusieurs après-midi d'autant plus qu'il voire 2 autres désherbages manuels sont nécessaires. Cette culture demande également un binage manuel, un binage à la machine et 2 passages de herse étrille.



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 26 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2 €
1 botte de radis ou 1 botte de navets	1,50 €
400 g courgettes	1 €
1 bouquet persil	1 €
1 concombre	1 €
1 Kg de pommes de terre nouvelles	3,50 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10 €</b>

Légumes	Prix
2 salades	2 €
2 bottes de radis ou 2 bottes de navets	3 €
800 g de courgettes	2 €
1 bouquet de persil	1 €
1 concombre	1 €
1,5 Kg de pommes de terre nouvelles	5,25 €
1 aubergine	0,75 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15 €</b>

### Parole de jardinier

Ces semaines-ci nous passons beaucoup de temps au champ sur la culture des carottes *Starka* et *Jeanette*. Nous avons 1500 m<sup>2</sup> de carottes à désherber rang par rang à la main. Le 1<sup>er</sup> désherbage est le plus minutieux car le plant de carottes au stade 2 feuilles (en forme de V) mesure à peine 1 cm. Il faut donc bien le repérer et enlever toutes les autres pousses sur le rang. Ce travail demande que tout le monde soit là et prend plusieurs après-midi d'autant plus qu'il voire 2 autres désherbages manuels sont nécessaires. Cette culture demande également un binage manuel, un binage à la machine et 2 passages de herse étrille.

Cette semaine Gwénoyée vous propose **une omelette aux navets** :

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) : 1 kg de navets, 4 œufs, 1 gousse d'ail  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive ou 30 g de beurre, persil, 10 cl d'eau  
Et 1 cuillère à soupe de sauce soja.

Préparation de la recette :

Épluchez et coupez les navets en tranches de moins d'un centimètre puis, débitez chaque tranche en petits cubes. Dans une poêle, versez 2 cuillères d'huile (ou 20 g de beurre) et ajoutez l'ail passé au presse ail ou haché très finement.

Une fois la poêle bien chaude, ajoutez les navets et laissez-les colorer tout en remuant régulièrement, à feu moyen. Lorsque les cubes sont dorés, versez la sauce soja et ajoutez l'eau pour terminer la cuisson des navets. Ajoutez ensuite un peu d'huile d'olive (ou beurre) pour redonner une belle couleur dorée, puis le persil, sel et poivre.

Cassez 4 œufs et battez-les en omelette. Versez ensuite sur les navets et terminez la cuisson comme une omelette traditionnelle.



Le désherbage : un temps d'échange en groupe .

ESATCO site du pays de Paimpol ☎ : 06 82 51 02 21✉ : r.philippe@esatco.fr

Cette semaine Gwénoyée vous propose **une omelette aux navets** :

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) : 1 kg de navets, 4 œufs, 1 gousse d'ail  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive ou 30 g de beurre, persil, 10 cl d'eau  
Et 1 cuillère à soupe de sauce soja.

Préparation de la recette :

Épluchez et coupez les navets en tranches de moins d'un centimètre puis, débitez chaque tranche en petits cubes. Dans une poêle, versez 2 cuillères d'huile (ou 20 g de beurre) et ajoutez l'ail passé au presse ail ou haché très finement.

Une fois la poêle bien chaude, ajoutez les navets et laissez-les colorer tout en remuant régulièrement, à feu moyen. Lorsque les cubes sont dorés, versez la sauce soja et ajoutez l'eau pour terminer la cuisson des navets. Ajoutez ensuite un peu d'huile d'olive (ou beurre) pour redonner une belle couleur dorée, puis le persil, sel et poivre.

Cassez 4 œufs et battez-les en omelette. Versez ensuite sur les navets et terminez la cuisson comme une omelette traditionnelle.



Le désherbage : un temps d'échange en groupe.

ESATCO site du pays de Paimpol ☎ : 06 82 51 02 21✉ : r.philippe@esatco.fr

