



L'ÉCHO DES SALADES

Le panier de la semaine 27

Panier à 10.00 €

| Légumes | Prix |
|------------------------------|--------------|
| 1 salade | 1€ |
| 1 botte de carottes | 2.00€ |
| 800 g de petit pois | 2.80€ |
| 500 g de navets | 1.25€ |
| ½ botte d'oignons blanc | 1 € |
| 1 barquette de fraises 200 g | 2.40€ |
| 500 g de courgettes | 1.00€ |
| Valeur du panier | 11.45 |

Panier à 15.00 €

| Légumes | Prix |
|------------------------------|--------------|
| 2 salades | 2€ |
| 2 bottes de carottes | 4€ |
| 1 kg petit pois | 3.50€ |
| 500g de navets | 1.25€ |
| 1 botte d'oignons blanc | 2 € |
| 1 barquette de fraises 200 g | 2.40 |
| 500 g de courgettes | 1.00€ |
| Valeur du panier | 16.15 |

Paroles de jardinier :

UNE ENVIE DE FRAISES ?

Cette année, pour diversifier notre production, nous avons installé 500 plants de fraisiers « charlotte ». Les 1eres fraises arrivent. Avec le beau temps, leur potentiel va augmenter d'un point de vue qualité et



L'ÉCHO DES SALADES

Le panier de la semaine 27

Panier à 10.00 €

| Légumes | Prix |
|------------------------------|---------------|
| 1 salade | 1€ |
| 1 botte de carottes | 2.00€ |
| 800 g de petit pois | 2.80€ |
| 500 g de navets | 1.25€ |
| ½ botte d'oignons blanc | 1 € |
| 1 barquette de fraises 200 g | 2.40€ |
| 500 g de courgettes | 1.00€ |
| Valeur du panier | 11.45€ |

Panier à 15.00 €

| Légumes | Prix |
|-----------------------------|--------------|
| 2 salades | 2€ |
| 2 bottes de carottes | 4€ |
| 1 kg petit pois | 3.50€ |
| 500g de navets | 1.25€ |
| 1 botte d'oignons blanc | 2.00€ |
| 1 barquette de fraises 200g | 2.40€ |
| 500 g de courgettes | 1.00€ |
| Valeur du panier | 16.15 |

Paroles de jardinier :

UNE ENVIE DE FRAISES ?

Cette année, pour diversifier notre production, nous avons installé 500 plants de fraisiers « charlotte ». Les 1eres fraises arrivent. Avec le beau temps, leur potentiel va augmenter d'un point de vue qualité et dégustation. Nous avons reçu des plants hors terre. Nous avons installé de

dégustation. Nous avons reçu des plants hors terre. Nous avons installé de la bâche perméable, fait des trous thermiquement, installer les plants dans la terre et monté une ligne d'arrosage de goutte à goutte. Nous avons coupé les 1eres fleurs pour augmenter la densité du feuillage. C'est en place pour 3 ans ; les fraisiers utilisent beaucoup de nutriments présents dans la terre. J'espère que vous apprécierez !!!

Cette semaine nous vous proposons la recette de la charlotte aux fraises

- 500 g de fraises
- 250 g de fromage blanc
- 70 cl de crème fraiche liquide
- 70 g de sucre glace
- Biscuits boudoirs
- 2 feuilles de gélatine
- 2 cuillères à soupe de lait

(1) : mixer les fraises pour obtenir un coulis. En réserver 2 ou 3. Ajouter le sucre glace et mélanger. Ajouter le fromage blanc.

(2) : ramollir la gélatine dans l'eau froide. Chauffer le lait. Mélanger la gélatine et le lait. Ajouter à la préparation

(3) : Monter la crème liquide très froide en chantilly. Intégrer délicatement la chantilly à la préparation

(4) : Recouvrir un moule de cellophane. Disposer tout autour du moule les boudoirs. Au fond du moule, disposer les fraises réservées, coupées en lamelles. Verser une première couche de préparation. Mettre une couche de biscuits. Verser le reste de la préparation et terminer par une couche de boudoirs. Refermer par le film cellophane. Mettre au frais au moins 4 heures. Bonne appétit

IDEES JARDINS : pensez à mettre des fleurs dans votre jardin pour attirer les prédateurs des insectes parasites de vos plantes afin de les protéger

Nicolas

la bâche perméable, fait des trous thermiquement, installer les plants dans la terre et monté une ligne d'arrosage de goutte à goutte. Nous avons coupé les 1eres fleurs pour augmenter la densité du feuillage. C'est en place pour 3 ans ; les fraisiers utilisent beaucoup de nutriments présents dans la terre. J'espère que vous apprécierez !!!

Cette semaine nous vous proposons la recette de la charlotte aux fraises

- 500 g de fraises
- 250 g de fromage blanc
- 70 cl de crème fraiche liquide
- 70 g de sucre glace
- Biscuits boudoirs
- 2 feuilles de gélatine
- 2 cuillères à soupe de lait

1: mixer les fraises pour obtenir un coulis. En réserver 2 ou 3. Ajouter le sucre glace et mélanger. Ajouter le fromage blanc.

2 : ramollir la gélatine dans l'eau froide. Chauffer le lait. Mélanger la gélatine et le lait. Ajouter à la préparation

3 : Monter la crème liquide très froide en chantilly. Intégrer délicatement la chantilly à la préparation

4 : Recouvrir un moule de cellophane. Disposer tout autour du moule les boudoirs. Au fond du moule, disposer les fraises réservées, coupées en lamelles. Verser une première couche de préparation. Mettre une couche de biscuits. Verser le reste de la préparation et terminer par une couche de boudoirs. Refermer par le film cellophane. Mettre au frais au moins 4 heures. Bonne appétit

IDEES JARDINS : pensez à mettre des fleurs dans votre jardin pour attirer les prédateurs des insectes parasites de vos plantes afin de les protéger

Nicolas

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|