



L'écho des salades

Le panier de la semaine 2 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Poireaux 1kg	2.50 €
Carottes 1kg	2.50 €
Mesclun 200g	2.10 €
Oignons 500g	1.25 €
P de terre 1kg	2.00€
Valeur du panier	10.35 €

Légumes	Prix
Poireaux 1,2kg	3.00 €
Carottes 1,2kg	3.00 €
Mesclun 400g	4.20 €
Oignons 500g	1.25 €
P de terre 1,5kg	3.00€
Epinards 300g	1.50 €
Valeur du panier	15.95 €

Parole du jardinier : « La culture « propre » ce n'est pas toujours facile. »

J'ai grandi et travaillé dans un milieu agricole qui pratiquait la culture intensive : chou-fleur ; pommes de terre ; brocolis ; artichauts ; haricots ; petit pois et céréales. Nous préférons l'usage de la bineuse, mais parfois nous étions dépassés car nous avons de grandes surfaces à traiter. Nous utilisons alors à contrecœur des pesticides en essayant d'en limiter les quantités car nous aimons aussi notre terre et essayons de la respecter.

Jean-Marie



L'écho des salades

Le panier de la semaine 2 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Poireaux 1kg	2.50 €
Carottes 1kg	2.50 €
Mesclun 200g	2.10 €
Oignons 500g	1.25 €
P de terre 1kg	2.00 €
Valeur du panier	10.35 €

Légumes	Prix
Poireaux 1,2kg	3.00 €
Carottes 1,2kg	3.00 €
Mesclun 400g	4.20 €
Oignons 500g	1.25 €
P de terre 1,5kg	3.00 €
Epinards 300g	1.50 €
Valeur du panier	15.95 €

Parole du jardinier : « La culture « propre » ce n'est pas toujours facile. »

J'ai grandi et travaillé dans un milieu agricole qui pratiquait la culture intensive : chou-fleur ; pommes de terre ; brocolis ; artichauts ; haricots ; petit pois et céréales. Nous préférons l'usage de la bineuse, mais parfois nous étions dépassés car nous avons de grandes surfaces à traiter. Nous utilisons alors à contrecœur des pesticides en essayant d'en limiter les quantités car nous aimons aussi notre terre et essayons de la respecter.

Jean-Marie

Cette semaine, Jean-Marie vous propose sa recette :
« Confit d'oignons. »

Ingrédients : 2 kg d'oignons jaunes ; 300 g de sucre semoule ; 6 à 8 cuil. à soupe de miel ; 75 cl de vin rouge ; 8 cuil. A soupe de vinaigre balsamique ; huile d'olive ; sel et poivre.

Préparation : Eplucher les oignons puis les émincer finement. Les mettre avec quelques cuil. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Les faire cuire (environ 30mn) jusqu'à ce qu'ils soient translucides et tendres.

Ajouter le vin rouge, le vinaigre balsamique, le sucre, le miel, le sel et le poivre. Remuer puis laisser cuire à feu doux jusqu'à évaporation complète du liquide. les oignons vont se colorer de plus en plus au fil de la cuisson et prendre une jolie couleur caramel. Bien remuer régulièrement. Cuire à découvert pendant 45 min. Une fois les oignons bien cuits mettre le confit bouillant dans des pots à confiture. Les fermer et les retourner.

Excellent avec le foie gras.



Jean-Marie

Cette semaine, Jean-Marie vous propose sa recette :
« Confit d'oignons. »

Ingrédients : 2 kg d'oignons jaunes ; 300 g de sucre semoule ; 6 à 8 cuil. à soupe de miel ; 75 cl de vin rouge ; 8 cuil. A soupe de vinaigre balsamique ; huile d'olive ; sel et poivre.

Préparation : Eplucher les oignons puis les émincer finement. Les mettre avec quelques cuil. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Les faire cuire (environ 30mn) jusqu'à ce qu'ils soient translucides et tendres.

Ajouter le vin rouge, le vinaigre balsamique, le sucre, le miel, le sel et le poivre. Remuer puis laisser cuire à feu doux jusqu'à évaporation complète du liquide. les oignons vont se colorer de plus en plus au fil de la cuisson et prendre une jolie couleur caramel. Bien remuer régulièrement. Cuire à découvert pendant 45 min. Une fois les oignons bien cuits mettre le confit bouillant dans des pots à confiture. Les fermer et les retourner.

Excellent avec le foie gras.



Jean-Marie

