



RESEAU COCAGNE

L'écho des salades

Le panier de la semaine 3

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Epinards 500g	2.50 €
Radis noir 300g	0.75 €
Pommes de terre 1kg	2.00 €
Carottes 500g	1.25 €
Courges 800g	2.00 €
Oignons 500g	1.40 €
Valeur du panier	10.90 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Epinards 800g	4.00 €
Radis noir 400g	1.00 €
Pommes de terre 1,5kg	3.00 €
Carottes 800g	2.00 €
Courges 1kg	2.50 €
Oignons 500g	1.40 €
Valeur du panier	15.90 €

Parole de jardinier :

« **Quand la bise fût venue...** »

Etre maraicher, c'est produire des légumes 12 mois par an. Par exemple, pour avoir des salades d'hiver, nous avons choisi la roquette, le pourpier, la moutarde rouge et la mâche qui poussent sous serre. Par contre la culture sous serre a aussi des inconvénients dus au fort taux d'humidité ; par exemple en ce moment nous devons assainir les épinards en enlevant les tiges des feuilles déjà récoltées car elles pourrissent et risquent de nécroser le plant entier. Tout comme les épinards, les courges sont sensibles au fort taux d'hygrométrie. Même stockées dans le noir nous avons des problèmes de conservation avec 30 à 40% de perte. Nous réfléchissons à la manière de conserver au mieux nos légumes : peut-être une chambre froide.

Nicolas



RESEAU COCAGNE

L'écho des salades

Le panier de la semaine 3

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Epinards 500g	2.50 €
Radis noir 300g	0.75 €
Pommes de terre 1kg	2.00 €
Carottes 500g	1.25 €
Courges 800g	2.00 €
Oignons 500g	1.40 €
Valeur du panier	10.90 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Epinards 500g	2.50 €
Radis noir 400g	1.00 €
Pommes de terre 1,5kg	3.00 €
Carottes 800g	2.00 €
Courges 1kg	2.50 €
Oignons 500g	1.40€
Valeur du panier	15.90 €

Parole de jardinier :

« **Quand la bise fût venue ...** »

Etre maraicher, c'est produire des légumes 12 mois par an. Par exemple, pour avoir des salades d'hiver, nous avons choisi la roquette, le pourpier, la moutarde rouge et la mâche qui poussent sous serre. Par contre la culture sous serre a aussi des inconvénients dus au fort taux d'humidité ; par exemple en ce moment nous devons assainir les épinards en enlevant les tiges des feuilles déjà récoltées car elles pourrissent et risquent de nécroser le plant entier. Tout comme les épinards, les courges sont sensibles au fort taux d'hygrométrie. Même stockées dans le noir nous avons des problèmes de conservation avec 30 à 40% de perte. Nous réfléchissons à la manière de conserver au mieux nos légumes : peut-être une chambre froide.

Nicolas

Cette semaine Nicolas vous propose sa recette :

« **Epinards frais au beurre d'épices.** »

Ingrédients : 1kg d'épinards frais ; 50g de beurre ; ½ cuil. A café des épices en poudre suivants : cannelle ; curcuma ; gingembre et paprika ; sel et poivre.

Préparation : Sortir le beurre du réfrigérateur et le laisser ramollir à T° ambiante. Préparer les épinards, retirer les nervures, laver les feuilles dans plusieurs eaux et les égoutter. Les couper en carrés, ajouter les épices au beurre ramolli, mélanger soigneusement. Mettre le beurre d'épices à fondre dans une grande cocotte, ajouter les épinards, saler et poivrer légèrement puis faire cuire pendant 5 mn en remuant sans arrêt. Servir aussitôt.

Bon appétit !



Nicolas aux petits soins avec les épinards.

Mode d'emploi des nouveaux cageots : Surtout ne les mettez pas au feu, ils sont précieux. Pouvez-vous nous les rapporter systématiquement. Le plus simple est sans doute de venir avec un cabas pour transférer vos légumes et laisser le cageot sur le lieu de dépôt.

Merci de votre compréhension.

Cette semaine Nicolas vous propose sa recette :

« **Epinards frais au beurre d'épices.** »

Ingrédients : 1kg d'épinards frais ; 50g de beurre ; ½ cuil. A café des épices en poudre suivants : cannelle ; curcuma ; gingembre et paprika ; sel et poivre.

Préparation : Sortir le beurre du réfrigérateur et le laisser ramollir à T° ambiante. Préparer les épinards, retirer les nervures, laver les feuilles dans plusieurs eaux et les égoutter. Les couper en carrés, ajouter les épices au beurre ramolli, mélanger soigneusement. Mettre le beurre d'épices à fondre dans une grande cocotte, ajouter les épinards, saler et poivrer légèrement puis faire cuire pendant 5 mn en remuant sans arrêt. Servir aussitôt.

Bon appétit !



Nicolas aux petits soins avec les épinards.

Mode d'emploi des nouveaux cageots : Surtout ne les mettez pas au feu, ils sont précieux. Pouvez-vous nous les rapporter systématiquement. Le plus simple est sans doute de venir avec un cabas pour transférer vos légumes et laisser le cageot sur le lieu de dépôt.

Merci de votre compréhension.

