



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 4

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Oignons 800g	2,20€
1 chou vert frisé	2.20€
Pommes de terre « Eden » 1kg	1,30€
Navet 600g	1.50€
Carottes 500g	1,50€
Poireaux 1kg	2,50€
Valeur du panier	11,20€

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Oignons 1kg	2.80€
1 chou vert frisé	2,20€
Pommes de terre « Eden » 1,5kg	1,95€
Navet 1kg	2.50€
Carottes 800g	2,40€
Poireaux 1kg5	3.75€
Valeur du panier	15.60 €

Paroles de jardinier : «*Petite plante deviendra grande... j'y veille...*»

En tant que maraicher, j'aime la nature et les plantes. J'investis tous les mois dans l'achat de différentes plantes : Pachira, beaucarnea , grand yucca...

Pour leur donner du « peps », je les rempote. Je prépare ma terre moi-même : un mélange de terreau, de la tourbe et du guano marin au N.P.K équilibré (azote ; phosphate ; Potassium). On peut également mélanger de la fibre de coco, des petites billes de polystyrène, du gravier, du sable...

Au fond du pot, moi je mets une bonne couche de billes d'argile. Je fais 4 incisions dans la motte avant de la mettre dans le nouveau pot.

Un peu d'amour, un peu de savoir-faire et vos plantes vous remercieront.

Nicolas



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 4

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Oignons 800g	2,20€
1 chou vert frisé	2.20€
Pommes de terre « Eden » 1kg	1,30 €
Navet 600g	1.50€
Carottes 500g	1.50 €
Poireaux 1kg	2,50€
Valeur du panier	11,20€

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Oignons 1kg	2,80€
1 chou vert frisé	2,20€
Pommes de terre « Eden » 1,5kg	1,95€
Navet 1kg	2.50€
Carottes 800g	2,40€
Poireaux 1kg5	3.75€
Valeur du panier	15.60€

Paroles de jardinier : «*Petite plante deviendra grande... j'y veille...*»

En tant que maraicher, j'aime la nature et les plantes. J'investis tous les mois dans l'achat de différentes plantes : Pachira, beaucarnea , grand yucca...

Pour leur donner du « peps », je les rempote. Je prépare ma terre moi-même : un mélange de terreau, de la tourbe et du guano marin au N.P.K équilibré (azote ; phosphate ; Potassium). On peut également mélanger de la fibre de coco, des petites billes de polystyrène, du gravier, du sable...

Au fond du pot, moi je mets une bonne couche de billes d'argile. Je fais 4 incisions dans la motte avant de la mettre dans le nouveau pot.

Un peu d'amour, un peu de savoir-faire et vos plantes vous remercieront.

Nicolas

Cette semaine, Nicolas nous propose sa recette :

« **Lasagnes de poireaux aux lardons** » »

Ingrédients : 3 poireaux ; 9 plaques de lasagnes ; 250g de lardons fumés ; 1 petite boîte de tomates concassées ; 25cl de crème légère ; boursin ; parmesan ; curry et herbes aromatiques.

Préparation : Garder le blanc des poireaux et le vert tendre. Les couper en lanières ; Faire revenir les lardons, vider le surplus de graisse. Ajouter les poireaux avec ½ verre d'eau. Mettre le curry mais pas de sel. Laisser mijoter à feu doux. Quand l'eau s'est évaporée, ajouter 2 c à s de boursin. Mélanger et arrêter la cuisson. Dans un saladier, mélanger les tomates avec le sel et les herbes. Disposer la ½ des poireaux puis arroser de crème liquide puis disposer 3 plaques de lasagnes et verser ensuite la 1/2 des tomates épicées. Saupoudrer de parmesan. Recommencer et finir par les tomates.

Cuire au four à 210° pendant 25mn.

Conseil : Laisser reposer ½ heure dans le four pour que les couches soient bien en place.

Bon appétit !



Sur l'étal de Nicolas : une variété de
bons légumes et de beaux sourires !

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

Tel. : 02 96 55 41 30

contact@les2rivieres.fr

Cette semaine, Nicolas nous propose sa recette :

« **Lasagnes de poireaux aux lardons** » »

Ingrédients : 3 poireaux ; 9 plaques de lasagnes ; 250g de lardons fumés ; 1 petite boîte de tomates concassées ; 25cl de crème légère ; boursin ; parmesan ; curry et herbes aromatiques.

Préparation : Garder le blanc des poireaux et le vert tendre. Les couper en lanières ;

Faire revenir les lardons, vider le surplus de graisse. Ajouter les poireaux avec ½ verre d'eau. Mettre le curry mais pas de sel. Laisser mijoter à feu doux. Quand l'eau s'est évaporée, ajouter 2 c à s de boursin. Mélanger et arrêter la cuisson. Dans un saladier, mélanger les tomates avec le sel et les herbes. Disposer la ½ des poireaux puis arroser de crème liquide puis disposer 3 plaques de lasagnes et verser ensuite la 1/2 des tomates épicées. Saupoudrer de parmesan. Recommencer et finir par les tomates.

Cuire au four à 210° pendant 25mn.

Conseil : Laisser reposer ½ heure dans le four pour que les couches soient bien en place.

Bon appétit !



Sur l'étal de Nicolas : une variété
de bons légumes et de beaux sourires !

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

Tel. : 02 96 55 41 30

contact@les2rivieres.fr

