



L'écho des salades

Le panier de la semaine 40

Livraison du mardi

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Poivrons 200g	0,70 €
Tomates 800g	2.40 €
1 brocoli	2,55 €
1 concombre	0,75 €
Tomates cerise 1 barquette 400g	2,50 €
Oignons jaunes 300g	0.85€
Valeur du panier	10.75€

Légumes	Prix
1 salade	1,00 €
Poivrons 200g	0,70 €
Tomates 800g	2.40 €
1 brocoli	2,55 €
2 concombres	1,50 €
Tomates cerise 1 barquette 400g	2,50€
Fraises 1 barquette 250g	3,00 €
Aubergines 400g	1,40 €
Oignons jaunes 300g	0.85 €
Valeur du panier	15,90 €

Paroles de jardinier

« Les épinards »

La plantation des épinards dans la serre numéro un a été faite le Vendredi 30 Août sur une bâche biodégradable, qui protège l'environnement.

Après le travail de la terre au tracteur, nous avons mis les plants d'épinards manuellement.

Nous avons mis en place à peu près 560 plants, c'est-à-dire 1 planche (1.20 sur 40m de long). Nous en réservons pour mettre au champ à une autre période.

Nous récolterons les fruits de notre travail environ mi Novembre.

Patricia



L'écho des salades

Le panier de la semaine 40

Livraison du mardi

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Poivrons 200g	0,70 €
Tomates 800g	2.40 €
1 brocoli	2,55 €
1 concombre	0,75 €
Tomates cerise 1 barquette 400g	2,50 €
Oignons jaunes 300g	0.85€
Valeur du panier	10,75 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Poivrons 200g	0,70€
Tomates 800g	2.40 €
1 brocoli	2,55 €
2 concombres	1,50 €
Tomates cerise 1 barquette 400g	2,50 €
Aubergines 400g	1,40 €
Fraise 1 barquette	3,00 €
Oignons jaunes 300g	0.85 €
Valeur du panier	15,90 €

Paroles de jardinier :

« Les épinards »

La plantation des épinards dans la serre numéro un a été faite le Vendredi 30 Août sur une bâche biodégradable, qui protège l'environnement.

Après le travail de la terre au tracteur, nous avons mis les plants d'épinards manuellement.

Nous avons mis en place à peu près 560 plants, c'est-à-dire 1 planche(1.20 sur 40m de long). Nous en réservons pour mettre au champ à une autre période.

Nous récolterons les fruits de notre travail environ mi Novembre.

Patricia

Cette semaine, Patricia vous propose sa recette :

(La seule recette d'épinards que j'aimais à l'école maternelle.

C'est donc un bon tuyau pour les mamans)

« **Feuilletés d'épinards à la crème fraîche** »

Ingrédients : Pâte brisée ; deux œufs ; un demi- litre de lait pour quatre personnes.

Préparation : Laver les épinards ; les passer dans l'essoreuse à salade ; faire fondre le beurre plus la crème fraîche.

Dans une poêle à couvercle ou sauteuse ajouter les épinards et laisser mijoter vingt minutes puis éteindre et laisser refroidir.

Poser les épinards avec délicatesse sur la pate brisée et enfourner pendant trente minutes à soixante degrés.

Bon appétit !



Notre future récolte.

Le saviez-vous ? Le **bouquet garni** est une invention française du 17^{ème} siècle. Il est composé de thym, de laurier sauce et de persil et est accompagné d'un oignon piqué de clous de girofle. Plongé dans l'eau froide, il libère ses arômes tout au long de la cuisson.

Cette semaine, Patricia vous propose sa recette :

(La seule recette d'épinards que j'aimais à l'école maternelle.

C'est donc un bon tuyau pour les mamans)

« **Feuilletés d'épinards à la crème fraîche** »

Ingrédients : Pâte brisée ; deux œufs ; un demi- litre de lait pour quatre personnes.

Préparation : Laver les épinards ; les passer dans l'essoreuse à salade ; faire fondre le beurre plus la crème fraîche.

Dans une poêle à couvercle ou sauteuse ajouter les épinards et laisser mijoter vingt minutes puis éteindre et laisser refroidir.

Poser les épinards avec délicatesse sur la pate brisée et enfourner pendant trente minutes à soixante degrés.

Bon appétit !



Notre future récolte.

Le saviez-vous ? Le **bouquet garni** est une invention française du 17^{ème} siècle. Il est composé de thym, de laurier sauce et de persil et est accompagné d'un oignon piqué de clous de girofle. Plongé dans l'eau froide, il libère ses arômes tout au long de la cuisson.