



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 41

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
1 chou vert	2,20€
Epinards 700g	3,35€
1 salade	1,00€
Haricots 500 g	1,50€
Tomates 1 kg	2,00€
Tomates cerises 400g	2,10€
Courgettes 500 g	1€
Valeur du panier	13.15€

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Haricots 500 g	1,50€
1 Chou vert	2,20 €
2 salades	2,00€
Tomates cerises 400g	2,10€
Courgettes 1 kg	2 €
Epinards 1,200 kg	5,76 €
Tomates 1,5 kg	3,00 €
Valeur du panier	18.56 €

En cadeau 1 poivron

Paroles de jardinier : « Un parcours de jardinier... »

Salarié jardinier pendant plus de 10 ans chez « Chaerpelouz conseil » à Plérin, je suis ensuite embauché à l'ESAT de Plouisy à l'atelier espaces verts. J'y suis resté 5 ans.

Je suis depuis un an à l'ESAT de Plourivo en maraichage.

Je sème, je plante, je bine, je sarcle, je récolte et pour finir, je vais au marché de Lézardrieux vendre nos légumes.

J'aime participer à ce cycle.

Ce qui me plaît aussi, c'est la régularité : pas de saison creuse en maraichage bio !

Patrice



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 41

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
1 chou vert	2,20€
Epinards 700g	3,35€
1 salade	1,00€
Haricots 500 g	1,50€
Tomates 1 kg	2,00€
Tomates cerises 400g	2,10€
Courgettes 500 g	1€
Valeur du panier	13.15€

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Haricots 500 g	1,50€
1 Chou vert	2,20 €
2 salades	2,00€
Tomates cerises 400g	2,10€
Courgettes 1 kg	2 €
Epinards 1,200 kg	5,76 €
Tomates 1,5 kg	3,00 €
Valeur du panier	18.56 €

En cadeau 1 poivron

Paroles de jardinier : « Un parcours de jardinier... »

Salarié jardinier pendant plus de 10 ans chez « Chaerpelouz conseil » à Plérin, je suis ensuite embauché à l'ESAT de Plouisy à l'atelier espaces verts. J'y suis resté 5 ans.

Je suis depuis un an à l'ESAT de Plourivo en maraichage.

Je sème, je plante, je bine, je sarcle, je récolte et pour finir, je vais au marché de Lézardrieux vendre nos légumes.

J'aime participer à ce cycle.

Ce qui me plaît aussi, c'est la régularité : pas de saison creuse en maraichage bio !

Patrice

Cette semaine, Patrice nous propose sa recette : « **Lasagnes de chou vert** »

Pour 4 personne(s)

Ingrédients : 1 moitié de chou vert ; coulis de tomate nature ; 100g de gruyère râpé ; 1 oignon émincé ; 2 gousses d'ail écrasées ; 1cc d'huile d'olive ; 300g de steak haché ; thym.

Préparation : Porter à ébullition une grande quantité d'eau salée.

Détacher, une à une, les feuilles de choux, les rincer, et plonger les feuilles pendant 15 min. Égoutter les feuilles.

Faire revenir l'oignon et l'ail dans une poêle dans l'huile d'olive, quand l'oignon devient transparent rajouter la viande hachée, saler, poivre et mettre du thym, rajouter le coulis de tomate et laisser réduire un peu.

Mettre une couche de sauce, des feuilles de chou et du gruyère râpé... Puis, répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

Mettre au four à 180°C, pendant environ 40 min. Bon appétit !



Patrice le jardinier et son équipe vous informent que les pommes de terre sont récoltées.

Elles sont en vente en filets de 5 kg à 7 € soit 1,40€ le kilo au lieu de 2€ au détail.

Si vous êtes intéressés, vous pouvez commander en début de semaine

Cette semaine, Patrice nous propose sa recette : « **Lasagnes de chou vert** »

Pour 4 personne(s)

Ingrédients : 1 moitié de chou vert ; coulis de tomate nature ; 100g de gruyère râpé ; 1 oignon émincé ; 2 gousses d'ail écrasées ; 1cc d'huile d'olive ; 300g de steak haché ; thym.

Préparation : Porter à ébullition une grande quantité d'eau salée.

Détacher, une à une, les feuilles de choux, les rincer, et plonger les feuilles pendant 15 min. Égoutter les feuilles.

Faire revenir l'oignon et l'ail dans une poêle dans l'huile d'olive, quand l'oignon devient transparent rajouter la viande hachée, saler, poivre et mettre du thym, rajouter le coulis de tomate et laisser réduire un peu.

Mettre une couche de sauce, des feuilles de chou et du gruyère râpé... Puis, répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

Mettre au four à 180°C, pendant environ 40 min. Bon appétit !



Patrice le jardinier et son équipe vous informent que les pommes de terre sont récoltées.

Elles sont en vente en filets de 5 kg à 7 € soit 1,40€ le kilo au lieu de 2€ au détail.

Si vous êtes intéressés, vous pouvez commander en début de semaine