



L'écho des salades

Le panier de la semaine 41

Panier à 10.00 €

Année 2013

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Tomates 1,2kg	3.00 €
Epinards 500g	2.50 €
1.2 kg de carotte	3.00 €
Poivron 300g	1.05 €
Valeur du panier	10.55 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Tomates 1,5 kg	3.75 €
Epinards 800g	4.00 €
1.2 kg de carotte	3.00 €
Poivrons 500g	1.75 €
1 kg de cocos	3.00 €
Valeur du panier	16.50 €

Parole de jardinier : « Les épinards arrivent. »

Nous avons planté 2 planches d'épinards dans la serre fin Août. Comme ils sont mis sur bâche, ils n'ont pas besoin de beaucoup de soins. Nous nous contentons d'enlever les rares mauvaises herbes autour des pieds. Légume sympathique car il pousse très vite et facilement (grâce aussi à notre belle arrière saison) et plein de qualités : fer, vitamines...

La récolte a commencé cette semaine et durera tout l'hiver.

Jean-Luc



L'écho des salades

Le panier de la semaine 41

Panier à 10.00 €

Année 2013

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Tomates 1,2kg	3.00 €
Epinards 500g	2.50 €
1.2 kg de carottes	3.00 €
Poivron 300g	1.05€
	€
Valeur du panier	10.55 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Tomates 1,5kg	3.75 €
Epinards 800g	4.00 €
1.2 kg de carote	3.00 €
Poivrons 500g	1.75 €
1 kg de cocos	3.00 €
Valeur du panier	16.50 €

Parole de jardinier : « Les épinards arrivent. »

Nous avons planté 2 planches d'épinards dans la serre fin Août. Comme ils sont mis sur bâche, ils n'ont pas besoin de beaucoup de soins. Nous nous contentons d'enlever les rares mauvaises herbes autour des pieds. Légume sympathique car il pousse très vite et facilement (grâce aussi à notre belle arrière saison) et plein de qualités : fer, vitamines...La

récolte a commencé cette semaine et durera tout l'hiver.

Jean-Luc

Cette semaine Jean-Luc vous propose sa recette :

« *Épinards à la méditerranéenne.* »

Préparation 15 mn ; Cuisson 12 mn

Ingrédients pour 4 p : 400g de pousses d'épinards ; 250g de tomates ; 2 cuil. à café d'huile d'olive ; 1 cuil. à café de basilic ; 1 gousse d'ail ; 2 cuil. à soupe de parmesan râpé ; sel et poivre.

Préparation : Couper les tomates en morceaux. Equeuter les épinards, les rincer, les essorer et les ciseler grossièrement. Peler et hacher l'ail. Faire chauffer 1 cuil. à café d'huile dans une sauteuse, y faire cuire les tomates 4 mn tout en remuant. Ajouter l'ail, saupoudrer de basilic, saler, poivrer, remuer et faire cuire 2 à 3 mn de plus. Réserver dans un plat.

Dans la même poêle, faire chauffer à nouveau 1 cuil. à café d'huile, y faire suer les épinards 3 mn tout en remuant, jusqu'à ce qu'ils fondent. Saler et poivrer. Incorporer les tomates réservées et faire réchauffer le tout 2 mn, à feu moyen. Saupoudrer de parmesan. Bon appétit !



Le saviez-vous ? Les épinards sont autant délicieux crus en salade.

Cette semaine Jean-Luc vous propose sa recette :

« *Épinards à la méditerranéenne.* »

Préparation 15 mn ; Cuisson 12 mn

Ingrédients pour 4 p : 400g de pousses d'épinards ; 250g de tomates ; 2 cuil. à café d'huile d'olive ; 1 cuil. à café de basilic ; 1 gousse d'ail ; 2 cuil. à soupe de parmesan râpé ; sel et poivre.

Préparation : Couper les tomates en morceaux. Equeuter les épinards, les rincer, les essorer et les ciseler grossièrement. Peler et hacher l'ail. Faire chauffer 1 cuil. à café d'huile dans une sauteuse, y faire cuire les tomates 4 mn tout en remuant. Ajouter l'ail, saupoudrer de basilic, saler, poivrer, remuer et faire cuire 2 à 3 mn de plus. Réserver dans un plat.

Dans la même poêle, faire chauffer à nouveau 1 cuil. à café d'huile, y faire suer les épinards 3 mn tout en remuant, jusqu'à ce qu'ils fondent. Saler et poivrer. Incorporer les tomates réservées et faire réchauffer le tout 2 mn, à feu moyen. Saupoudrer de parmesan. Bon appétit !



Le saviez-vous ? Les épinards sont autant délicieux crus en salade.

