



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 45

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix	Légumes	Prix
Epinards 250g	1.25€	Epinards 500g	2.50€
Echalote 200g	1.00€	Echalotes 400 g	2.00€
800 g de tomates	2.70€	800g de tomates	2.70€
1 Chou	2.00€	1 chou	2.00€
1 chicorée	1.00€	2 chicorée	2.00€
Pomme de terre 1kg	2.00€	Pomme de terre 1.5 kg	3.00€
Tomate cerise 200g	1,25€	Tomates cerises 400 g	2.50€
Aubergine	0.30€	1 aubergine	0.30
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.50€</b>	<b>Valeur du panier</b>	<b>16.70€</b>

Parole de jardinier : il y a 3 semaines nous vous avons parlé du fait que nous étions à une époque charnière où nos serres voyaient disparaître les légumes d'été au profit de cultures de verdure que sont les mâches, chicorées, et autres épinards d'hiver . Durant l'hiver il existe aussi ce que l'on appelle les légumes de garde, c'est tout simplement les légumes qui se conservent durant toute cette période .On pourrait en faire plusieurs catégories selon le type de conservation. Il y a les légumes qui restent en pleine terre, résistant plutôt bien aux rigueurs de l'hiver comme la carotte, le panais, le céleri lui est plus frileux et demandera un petit buttage ainsi qu'un paillage.

Il y a les légumes que l'on récolte et stocke dans d'anciens sacs de terreaux, fermés, comme la betterave. Il y aussi ceux qui se stockent tout simplement en caisses à l'air libre comme les courges et leur cortège de variété.

Enfin en dehors des légumes de garde, en hiver, il y a les légumes qui poussent doucement en plein champ et résistent au froid comme le poireau et les choux.



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 45

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix	Légumes	Prix
Epinards 250g	1.25€	Epinards 500g	2.50€
Echalote 200g	1.00€	Echalotes 400 g	2.00€
800 g de tomates	2.70€	800g de tomates	2.70€
1 Chou	2.00€	1 chou	2.00€
chicorée	1.00€	2 chicorée	2.00€
Pomme de terre 1kg	2.00€	Pomme de terre 1.5 kg	3.00€
Tomate cerise 200g	1,25€	Tomates cerises 400 g	2.50€
Aubergine	0.30€	1 aubergine	0.30
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.50€</b>	<b>Valeur du panier</b>	<b>16.70€</b>

Parole de jardinier : il y a 3 semaines nous vous avons parlé du fait que nous étions à une époque charnière où nos serres voyaient disparaître les légumes d'été au profit de cultures de verdure que sont les mâches, chicorées, et autres épinards d'hiver . Durant l'hiver il existe aussi ce que l'on appelle les légumes de garde, c'est tout simplement les légumes qui se conservent durant toute cette période .On pourrait en faire plusieurs catégories selon le type de conservation. Il y a les légumes qui restent en pleine terre, résistant plutôt bien aux rigueurs de l'hiver comme la carotte, le panais, le céleri lui est plus frileux et demandera un petit buttage ainsi qu'un paillage.

Il y a les légumes que l'on récolte et stocke dans d'anciens sacs de terreaux, fermés, comme la betterave. Il y aussi ceux qui se stockent tout simplement en caisses à l'air libre comme les courges et leur cortège de variétés.

Enfin en dehors des légumes de garde, en hiver, il y a les légumes qui poussent doucement en plein champ et résistent au froid comme le poireau et les choux.

:  
Cette semaine nous vous proposons la recette  
« épinard aux œufs »

**Ingrédients** : épinards, quelques pommes de terre, 2 œufs par personne, crème fraîche, sel et poivre .

**Préparation** : peler et laver les pommes de terre, les couper en dés .  
Laver les épinards, faire blanchir quelques minutes, les égoutter et essorer à la main une fois refroidis . Dans un peu d'huile et de beurre faire sauter les pommes de terre . Hacher grossièrement les épinards, les rajouter avec les pommes de terre et laisser jusqu'à cuisson complète. Saler et poivrer.

Arroser avec de la crème pour avoir une bonne consistance. Faites de trous dans les épinards et y casser les œufs pour les cuire .

Saler et poivrer . Sortir du feu et servir.

Bon appétit !



*Dans les légumes de garde les courges sont ceux qui offrent la plus grande diversité !*

Cette semaine nous vous proposons la recette :  
« épinard aux œufs »

**Ingrédients** : épinards, quelques pommes de terre, 2 œufs par personne, crème fraîche, sel et poivre .

**Préparation** : peler et laver les pommes de terre, les couper en dés .  
Laver les épinards, faire blanchir quelques minutes, les égoutter et essorer à la main une fois refroidis . Dans un peu d'huile et de beurre faire sauter les pommes de terre . Hacher grossièrement les épinards, les rajouter avec les pommes de terre et laisser jusqu'à cuisson complète. Saler et poivrer.

Arroser avec de la crème pour avoir une bonne consistance. Faites de trous dans les épinards et y casser les œufs pour les cuire .

Saler et poivrer . Sortir du feu et servir.

Bon appétit !



*Dans les légumes de garde les courges sont ceux qui offrent la plus grande diversité !*

