



L'écho des salades

Le panier de la semaine 45 Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
150g Mesclun	2.10€
500g d'oignons	1.40€
1kg de carottes	2.50€
1 chou brocoli	2.20€
800g tomates	2.00€
Valeur du panier	10.20€

Légumes	Prix
200g Mesclun	2.80€
800g d'oignons	2.25€
1kg de carottes	2.50€
1 chou brocoli	2.20€
1 kg de tomates	2.00 €
800g épinards	4.00 €
Valeur du panier	15.75€

Parole de jardinier : « une multitude de couleurs »

Cette semaine nous avons ramassé aux champs toutes nos courges avant l'arrivée du froid. Un vrai tableau de couleurs d'automne... courges potimarron, potiron, musquée de Provence, spaghettis, longue de Nice, patidou... En effet cette famille comporte énormément de variétés différentes jusqu'à 350 variétés... de quoi s'y perdre.

Nous avons donc décidé de créer un petit répertoire avec celles que nous cultivons. C'est Jean Baptiste qui s'y est frotté !!! pour un très bon résultat.



L'écho des salades

Le panier de la semaine 45 Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
150g Mesclun	2.10€
500g d'oignons	1.40€
1kg de carottes	2.50€
1 chou brocoli	2.20€
800g tomates	2.20€
Valeur du panier	10.20€

Légumes	Prix
200g Mesclun	2.80€
800g d'oignons	2.25€
1kg de carottes	2.50€
1 chou brocoli	2.20€
1 kg de tomates	2.00 €
800g épinards	4.00 €
Valeur du panier	15.75€

Parole de jardinier : « une multitude de couleurs »

Cette semaine nous avons ramassé aux champs toutes nos courges avant l'arrivée du froid. Un vrai tableau de couleurs d'automne... courges potimarron, potiron, musquée de Provence, spaghettis, longue de Nice, patidou... En effet cette famille comporte énormément de variétés différentes jusqu'à 350 variétés... de quoi s'y perdre.

Nous avons donc décidé de créer un petit répertoire avec celles que nous cultivons. C'est Jean Baptiste qui s'y est frotté !!! pour un très bon résultat

Délicieuse recette de chou chinois à la crème

Ingrédients (4 personnes):

1/2 chou chinois
100 gr de lardons
1/4 d'oignon émincé
2 Cuil à soupe de crème fraîche
sel, poivre

Préparation:

Dans une poêle faites revenir les oignons préalablement émincés, ajouter les lardons et les faire dorer. Mettre de coté.
Reprendre la poêle et faite cuire le chou également émincé pendant 10-15 mn environ.
Reprendre les oignons /lardons et les ajouter au chou, mélanger et faite revenir l'ensemble pendant 5mn. Saler et poivrer
Ajouter la crème fraîche au dernier moment... il ne vous reste plus qu'à le déguster



Jean- Baptiste et le petit livre de courges

Lorsque votre salade est un peu fatiguée, la faire tremper dans l'eau additionnée d'une cuillerée à soupe de sucre en poudre et un verre de vinaigre blanc. Ainsi, elle retrouvera tout son croquant

Délicieuse recette de chou chinois à la crème

Ingrédients (4 personnes):

1/2 chou chinois
100 gr de lardons
1/4 d'oignon émincé
2 cuil. à soupe de crème fraîche
sel, poivre

Préparation:

Dans une poêle faites revenir les oignons préalablement émincés, ajouter les lardons et les faire dorer. Mettre de coté.
Reprendre la poêle et faite cuire le chou également émincé pendant 10-15 mn environ.
Reprendre les oignons /lardons et les ajouter au chou, mélanger et faite revenir l'ensemble pendant 5mn. Saler et poivrer
Ajouter la crème fraîche au dernier moment... il ne vous reste plus qu'à le déguster



Jean- Baptiste et le petit livre de courges

Lorsque votre salade est un peu fatiguée, la faire tremper dans l'eau additionnée d'une cuillerée à soupe de sucre en poudre et un verre de vinaigre blanc. Ainsi, elle retrouvera tout son croquant

