



L'écho des salades

Le panier de la semaine 45 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Courges Potimarron	3,50 €
Tomates 500 g	1,25 €
1 frisée	2,20 €
Physalis 80 g	1.60 €
Poireaux 600 g	1,50 €
P de T Eden 500g	1.00 €
Valeur du panier	11.05 €

Légumes	Prix
Courges Potimarron	3,75 €
Tomates 1 kg	2,50 €
1 frisée	2,20 €
Physalis 150 g	3,00 €
Poireaux 600 g	1,50 €
Pommes de terre 1.2 kg	2,40 €
Valeur du panier	15,35 €

Parole de jardinier

Cette semaine nous avons démonté dans la serre 1 une planche de poivrons et une planche de tomates anciennes arrivés à terme pour laisser place aux cultures de saison : mâche, épinards et salades.

Le travail consistait à enlever les clips et les ficelles de chaque plant et à arracher ces derniers .

Gwénolée.



L'écho des salades

Le panier de la semaine 45 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Courges Potimarron	3,50 €
Tomates 500 g	1,25 €
1 frisée	2,20 €
Physalis 80 g	1.60 €
Poireaux 600 g	1,50 €
P de T Eden 500g	1.00 €
Valeur du panier	11.05 €

Légumes	Prix
Courges Potimarron	3,75 €
Tomates 1 kg	2,50 €
1 frisée	2,20 €
Physalis 150 g	3,00 €
Poireaux 600 g	1,50 €
Pommes de t 1.2kg	2,40 €
Valeur du panier	15.35 €

Parole de jardinier

Cette semaine nous avons démonté dans la serre 1 une planche de poivrons et une planche de tomates anciennes arrivés à terme pour laisser place aux cultures de saison : mâche, épinards et salades.

Le travail consistait à enlever les clips et les ficelles de chaque plant et à arracher ces derniers .

Gwénolée.

Cette semaine nous vous proposons de réaliser cette recette :

Le clafoutis aux physalis :

Quantité : 6 personnes

Ingrédients :

2 oeufs , 4 cuillers à soupe de sucre , 1 pincée de sel, 2 cuillers à soupe de farine, 20 cl de crème liquide, une cuiller à soupe rase de rhum ambré, environ 30 physalis et sucre glace.

Préparation :

Préchauffez votre four à **180° (th.6)**. Répartissez l'appareil à clafoutis dans 6 ramequins individuels. Répartissez les demi physalis sur la préparation. Ils vont s'enfoncer légèrement dans la préparation. Enfournes les clafoutis aux physalis et faites-les cuire **environ 20 minutes** jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Laissez-les refroidir et servez-les saupoudrés de sucre glace



Frédéric, Tanguy et Matthieu.

Cette semaine nous vous proposons de réaliser cette recette **Le clafoutis aux physalis** :

Quantité : 6 personnes

Ingrédients :

2 oeufs , 4 cuillers à soupe de sucre , 1 pincée de sel, 2 cuillers à soupe de farine, 20 cl de crème liquide, une cuiller à soupe rase de rhum ambré, environ 30 physalis et sucre glace.

Préparation :

Préchauffez votre four à **180° (th.6)**. Répartissez l'appareil à clafoutis dans 6 ramequins individuels. Répartissez les demi physalis sur la préparation. Ils vont s'enfoncer légèrement dans la préparation. Enfournes les clafoutis aux physalis et faites-les cuire **environ 20 minutes** jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Laissez-les refroidir et servez-les saupoudrés de sucre glace.



Frédéric, Tanguy et Matthieu.

