



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :
Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
100 g de mâche	1.05
500 g d'oignons rouges	1.67
1 salade	1.1
1 kg de tomates	3.00
800g de pommes de terre allians	1.6
800 g de carotte Ou 1 chou romanesco	2.32
thym	offert
Valeur du panier	10.74 €



Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
100g de mâche	1.05
500g d'oignons rouge	1.67
1 salade	1.10
1kg de tomates rondes	3.00
1.5 kg pomme de terre « allians »	3.00
1kg de carottes ou 1 chou Romanesco	2.9
1kg de poireaux	3.00
thym	offert
Valeur du panier	15.72€



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

PAROLE DE JARDINIER

**La vitesse de pousse des légumes dépend du temps qu'il fait !!
C'est pourquoi vous aurez dans vos paniers, soit du chou romanesco si ceux-ci
sont arrivés à maturité sinon nous les remplacerons par de la carotte.**

Merci de votre compréhension

Depuis quelques semaines, nous démontons des planches de légumes dans la serre (les légumes de l'été tels que tomates, poivrons ...) afin de travailler la terre pour préparer de nouvelles planches pour les légumes d'hiver (telle la mâche).

Ce travail nécessite du temps car il faut, par exemple pour les poivrons, enlever et ré-enrouler les trois bobines de fils de chaque plant après avoir enlevé les clips qui les attachaient.

Ensuite il faut enlever les goutteurs et arracher les plants pour les enlever puis retirer avec les goutteurs et enfin la bâche.

'est alors que l'on pourra travailler la terre à l'aide du tracteur puis poser une nouvelle bâche pour la culture suivante.



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, je vous présente une recette avec
Carottes rôties, pommes de terre, fenouil, oignons rouges et menthe

Ingrédients : 1kg de carotte pelée et coupées en 2 dans la longueur, 2 gros oignons rouges coupés en 4 quartiers, 1 bulbe de fenouil coupé en quartiers, 300g de petites pommes de terre (type grenailles) coupées en 2, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, Sel et poivre, 2 cuillères à soupe de graines de Tournesol, 1 cuillère à café de graines de coriandre hachées, 1 pincée de piment en flocons, 1 cuillère à café de piment (dit piment hongrois), 1 cuillère à soupe de jus de citron frais, 1 branche de menthe entière.

Préparation :

Préchauffez le four à 220°C.

Préparez les légumes : lavez, épluchez, détaillez.

Placez les carottes et les pommes de terre sur une plaque au four et faites de même pour les oignons et le fenouil à part : leur temps de cuisson n'est pas le même.

Pensez à bien espacer les légumes, c'est important pour la cuisson idéale.

Arrosez d'huile d'olive les légumes, assaisonnez de sel et de poivre.

Faites cuire les carottes 25 minutes et le fenouil avec les oignons durant 40 minutes.

Sortez les légumes et laissez refroidir.

Pendant ce temps, dans une poêle, faites rôtir doucement les graines de tournesol avec le piment, les graines de coriandre et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pendant 3 minutes environ.

Il ne faut pas que les épices brûlent.

Coupez le feu et laissez refroidir.

Mélangez avec le vinaigre et le citron : assaisonnez cette vinaigrette de sel et de poivre.

Mélangez ensuite carottes, fenouil, oignons, pommes de terre et arrosez de la vinaigrette en mélangeant bien et dispersez des brins de menthe.

Cet accompagnement se déguste froid ou tiède.





Le retour de notre voyage à la Réunion

Comme vous le savez une partie de l'équipe de L'Esat de Plourivo est parti en voyage 10 jours sur l'île de la Réunion, avec des ouvriers de L'Esat de Plouisy et Ploufragan.

Après un long voyage en avion (11 heures), nous voilà enfin à l'aéroport de Saint Denis, des navettes spéciales nous attendent pour faire le trajet jusqu'au gîte de la Case Coco ou nous serons hébergés le temps de notre séjour, nous sommes deux ou trois par chambres.

Durant ce séjour nous avons visité Cilaos, le piton de la Fournaise, le maïdo ce petit village en contre bas ravitaillé par hélicoptère, l'étang salé et pleins d'autres merveilleux lieux ...

Ce voyage a été pour nous une chance de pouvoir découvrir un lieu paradisiaque, une autre culture et une autre langue « le créole ». Nous avons ressenti un accueil très chaleureux et convivial tout au long de notre séjour, et pour certains des liens sont créés, et vont pouvoir continuer à se donner des nouvelles même à des milliers de km ...

Romuald et Vincent

