



L'écho des salades

Le panier de la semaine 46 Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade chicorée	1.50 €
Tomates 1kg	2.50 €
Potimarron (800g)	2.00 €
Brocoli	2.20 €
Oignons 500g	1.40 €
Poireaux 500g	1.12 €
Valeur du panier	10.72 €

Légumes	Prix
1 salade chicorée	1.50 €
Tomates 1,5kg	3.75 €
1.6kg potimarron	4.00 €
brocoli	2.20 €
Oignons 1kg	2.80 €
poireaux 500g	1.12 €
Valeur du panier	15.37 €

Parole du jardinier : « A l'heure d'hiver. »

Il y a dizaine de jours nous sommes passés à l'heure d'hiver. Quand nous arrivons le matin maintenant il fait de nouveau jour et c'est bien agréable. C'est aussi l'arrivée de la grisaille et du manque de lumière et cela a une influence sur la pousse des légumes qui ralentit petit à petit.

Au champ les récoltes sont presque terminées, seuls restent les poireaux, les choux et un peu de carottes, navets et radis noir.

Patrice



L'écho des salades

Le panier de la semaine 46 Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade chicorée	1.50 €
Tomates 1kg	2.50 €
Potimarron (800g)	2.00 €
Brocoli	2.20 €
Oignons 500g	1.40 €
Poireaux 500g	1.12 €
Valeur du panier	10.72 €

Légumes	Prix
1 salade chicorée	1.50 €
Tomates 1,5kg	3.75 €
1.6kg potimarron	4.00 €
brocoli	2.20 €
Oignons 1kg	2.80 €
poireaux 500g	1.12 €
Valeur du panier	15.37 €

Parole du jardinier : « A l'heure d'hiver. »

Il y a dizaine de jours nous sommes passés à l'heure d'hiver. Quand nous arrivons le matin maintenant il fait de nouveau jour et c'est bien agréable. C'est aussi l'arrivée de la grisaille et du manque de lumière et cela a une influence sur la pousse des légumes qui ralentit petit à petit.

Au champ les récoltes sont presque terminées, seuls restent les poireaux, les choux et un peu de carottes, navets et radis noir.

Patrice

Cette semaine Patrice nous propose sa recette :

« **Quiche aux poireaux, tomates et saumon.** »

Ingrédients : 250 g de farine ; 125 g de beurre ramolli ; 1 jaune d'oeuf + 3 entiers ; sel, poivre ; 2 cuil. à soupe d'eau ; 4 poireaux ; 20 cl de vin blanc ; 25 cl de crème fraîche ; 10 cl de lait ; 1 pincée de paprika ; 1 bouquet de ciboulette ; 250 g de filet de saumon

Préparation : Préparer la pâte : mélanger la farine avec le beurre et le jaune d'œuf, ajouter une pincée de sel. Ajouter l'eau en dernier si la pâte vous paraît trop sèche. Réserver la pâte au frais pendant 1 heure dans du papier sulfurisé. Étaler la pâte dans un moule beurré et fariné. Couper les poireaux en julienne, les faire revenir à feu doux 10 mn avec 25 g de beurre puis ajouter le vin blanc sec - laisser mijoter 2 mn. Mélanger la crème, le lait, les œufs entiers battus, le paprika et la ciboulette ciselée, saler, poivrer. Couper le saumon en gros cubes. Sur la pâte, étaler la fondue de poireau, puis mettre les dés de saumon. Verser le mélange crème-œuf. Enfourner 15 mn puis déposer sur la quiche des rondelles de tomate - faites encore cuire 10 mn.

Servir chaud ou froid. Bon appétit !



Patrice désherbe les oignons blancs

Cette semaine Patrice nous propose sa recette :

« **Quiche aux poireaux, tomates et saumon.** »

Ingrédients : 250 g de farine ; 125 g de beurre ramolli ; 1 jaune d'oeuf + 3 entiers ; sel, poivre ; 2 cuil. à soupe d'eau ; 4 poireaux ; 20 cl de vin blanc ; 25 cl de crème fraîche ; 10 cl de lait ; 1 pincée de paprika ; 1 bouquet de ciboulette ; 250 g de filet de saumon

Préparation : Préparer la pâte : mélanger la farine avec le beurre et le jaune d'œuf, ajouter une pincée de sel. Ajouter l'eau en dernier si la pâte vous paraît trop sèche. Réserver la pâte au frais pendant 1 heure dans du papier sulfurisé. Étaler la pâte dans un moule beurré et fariné. Couper les poireaux en julienne, les faire revenir à feu doux 10 mn avec 25 g de beurre puis ajouter le vin blanc sec - laisser mijoter 2 mn. Mélanger la crème, le lait, les œufs entiers battus, le paprika et la ciboulette ciselée, saler, poivrer. Couper le saumon en gros cubes. Sur la pâte, étaler la fondue de poireau, puis mettre les dés de saumon. Verser le mélange crème-œuf. Enfourner 15 mn puis déposer sur la quiche des rondelles de tomate - faites encore cuire 10 mn.

Servir chaud ou froid. Bon appétit !



Patrice désherbe les oignons blancs.
