



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 46 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Tomates 500g	1.25 €
1 salade frisée	2.20 €
Oignons rosés 400g	1.12 €
Carottes 800g	2.00 €
P de terre Eden 1kg	2.00 €
1 brocoli	2.20 €
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.77 €</b>

Légumes	Prix
Tomates 1kg	2.50 €
1 salade frisée	2.20 €
Oignons rosés 400g	1.12 €
Carottes 1,2kg	3.00 €
P de terre Eden 1,5kg	3.00 €
1 brocoli	2.20 €
Poireaux 500g	1.25 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.27 €</b>

**Parole de jardinier : « En rangs pour la dernière ligne droite avant la récolte »**

En ce moment, nous transférons les endives du champ à la serre. Nous les avons semés au champ au printemps. Elles se sont développées comme des carottes c'est-à-dire qu'elles ont fait des racines de toutes grosseurs. Contrairement aux carottes, ce n'est pas les racines que nous mangeons donc nous les arrachons à la machine (arracheuse à endives) et nous taillons le feuillage vert. En serre, nous les installons en rangs serrés dans une tranchée de 40cm de profondeur puis nous recouvrons de 20cm de terre. Loïc



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 46 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Tomates 500 g	1.25 €
1 salade frisée	2.20 €
Oignons rosés 400g	1.12 €
Carottes 800g	2.00 €
P de terre Eden 1kg	2.00 €
1 brocoli	2.20 €
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.77 €</b>

Légumes	Prix
Tomates 1kg	2.50 €
1 salade frisée	2.20 €
Oignons rosés 400g	1.12 €
Carottes 1,2kg	3.00 €
P de terre Eden 1,5kg	3.00 €
1 brocoli	2.20 €
Poireaux 500g	1.25 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.27 €</b>

**Parole de jardinier : « En rangs pour la dernière ligne droite avant la récolte. »**

En ce moment, nous transférons les endives du champ à la serre. Nous les avons semés au champ au printemps. Elles se sont développées comme des carottes c'est-à-dire qu'elles ont fait des racines de toutes grosseurs. Contrairement aux carottes, ce n'est pas les racines que nous mangeons donc nous les arrachons à la machine (arracheuse à endives) et nous taillons le feuillage vert. En serre, nous les installons en rangs serrés dans une tranchée de 40cm de profondeur puis nous recouvrons de 20cm de terre. Loïc

Cette semaine Loïc vous propose sa recette :

**« Frisée aux lardons »**

*Ingrédients* : Le cœur d'une frisée ; 4 œufs ; 200g de lardons coupés en dés ; 2 cuil. à soupe d'échalotes émincées ; 3 cuil. à soupe de vinaigre de vin ; 2 cuil. à soupe de vinaigre blanc ; huile olive ; sel et poivre.

*Préparation* : Déchirer la frisée. Mettre l'eau à chauffer, y mettre le vinaigre. Casser les œufs dans 4 ramequins. Faire glisser doucement 1 œuf dans l'eau vinaigrée. A l'aide de l'écumoire, rabattre le blanc d'œuf de façon à emprisonner le jaune. Laisser cuire 1mn30 et déposer l'œuf poché dans une assiette recouverte de papier absorbant. Procéder de la même manière pour les 3 autres œufs. Faire rissoler les lardons dans 1 poêle, y ajouter l'échalote et faire cuire pendant 1mn. Incorporer le vinaigre de vin rouge et laisser bouillir quelques secondes. Verser sur la frisée et arroser d'huile d'olive, saler et poivrer. Répartir la salade dans les assiettes et surmonter d'œufs pochés. Bon appétit !



Loïc met les endives en rangs.

Cette semaine Loïc vous propose sa recette :

**« Frisée aux lardons »**

*Ingrédients* : Le cœur d'une frisée ; 4 œufs ; 200g de lardons coupés en dés ; 2 cuil. à soupe d'échalotes émincées ; 3 cuil. à soupe de vinaigre de vin ; 2 cuil. à soupe de vinaigre blanc ; huile olive ; sel et poivre.

*Préparation* : Déchirer la frisée. Mettre l'eau à chauffer, y mettre le vinaigre. Casser les œufs dans 4 ramequins. Faire glisser doucement 1 œuf dans l'eau vinaigrée. A l'aide de l'écumoire, rabattre le blanc d'œuf de façon à emprisonner le jaune. Laisser cuire 1mn30 et déposer l'œuf poché dans une assiette recouverte de papier absorbant. Procéder de la même manière pour les 3 autres œufs. Faire rissoler les lardons dans 1 poêle, y ajouter l'échalote et faire cuire pendant 1mn. Incorporer le vinaigre de vin rouge et laisser bouillir quelques secondes. Verser sur la frisée et arroser d'huile d'olive, saler et poivrer. Répartir la salade dans les assiettes et surmonter d'œufs pochés. Bon appétit !



Loïc met les endives en rangs.

