



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 47

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Côtes de blettes 600g	1,30€
Chou lisse vert	2,20€
1 salade	1,00€
Navets 1 botte	2,00€
Carottes 1 botte	2,00€
Poireaux 1kg	2,50€
Mâche 100g	1,50 €
Valeur du panier	12,50€

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Côtes de blettes 800g	1,75€
1 chou lisse vert	2,20 €
1 salade	1,00€
Poireaux 1,2kg	3,00€
Carottes 1 botte	2,00 €
Navets 1 botte	2,00 €
Mâche 300g	4,50€
Valeur du panier	16,45 €

Paroles de jardinier : « J'ai demandé à la lune... une ... »

Le mois lunaire dure 27 jours. Les 4 phases sont : 1^{er} quartier ; pleine lune ; dernier quartier et nulle lune. Pour différencier le 1^{er} et dernier quartier, il suffit de mettre une barre au croissant de la lune. Si c'est un P, c'est le 1^{er} quartier, si c'est un D, c'est le dernier. En période de lune montante, lors du 1^{er} quartier, c'est le moment de s'occuper des plantes donnant des fruits, des graines, travailler la terre, semer ou repiquer, planter des arbres, les greffer ou les tailler. La sève monte.

Quand la lune décroît, c'est le moment de semer les plantes qui ne montent pas en graine comme la salade et l'oignon. C'est la bonne période pour récolter.

Et la pleine lune ? C'est le moment où les plantes absorbent le mieux l'eau accélérant leur germination et croissance. Il est recommandé de semer 2 jours avant que la lune soit pleine.

Nicolas



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 47

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Côtes de blettes 600g	1,30€
Chou lisse vert	2,20 €
1 salade	1,00€
Navets 1 botte	2,00 €
Carottes 1 botte	2,00 €
Poireaux	2,50 €
Mâche 100g	1,50€
Valeur du panier	12,50 €

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Côtes de blettes 800g	1,75€
1 chou lisse vert	2,20€
1 salade	1,00€
Poireaux	3,00 €
Carottes 1 botte	2,00 €
Navets 1 botte	2,00 €
Mâche 300g	4,50€
Valeur du panier	16,45€

Paroles de jardinier : « J'ai demandé à la lune...une... »

Le mois lunaire dure 27 jours. Les 4 phases sont : 1^{er} quartier ; pleine lune ; dernier quartier et nulle lune. Pour différencier le 1^{er} et dernier quartier, il suffit de mettre une barre au croissant de la lune. Si c'est un P, c'est le 1^{er} quartier, si c'est un D, c'est le dernier. En période de lune montante, lors du 1^{er} quartier, c'est le moment de s'occuper des plantes donnant des fruits, des graines, travailler la terre, semer ou repiquer, planter des arbres, les greffer ou les tailler. La sève monte.

Quand la lune décroît, c'est le moment de semer les plantes qui ne montent pas en graine comme la salade et l'oignon. C'est la bonne période pour récolter.

Et la pleine lune ? C'est le moment où les plantes absorbent le mieux l'eau accélérant leur germination et croissance. Il est recommandé de semer 2 jours avant que la lune soit pleine.

Nicolas

Cette semaine, Nicolas nous propose sa recette :

« **Mousseline de potiron au bacon grillé** »

Ingrédients : 600g de chair de potiron ; 3 brins de thym ; 40g de beurre + 20 g pour les ramequins ; 40g de farine ; ½ l de lait ; 2 œufs ; 30g de parmesan râpé ; 2 tranches de bacon ; Noix de muscade ; sel et poivre.

Préparation : Beurrer le récipient et le mettre au frigo.

Retirer la peau du potiron et couper la chair en morceaux (600g). La faire cuire à la vapeur 20 à 30 mn.

Faire une béchamel bien épaisse.

Préchauffer le four à 90° (th.6). Casser les œufs et séparer les blancs des jaunes.

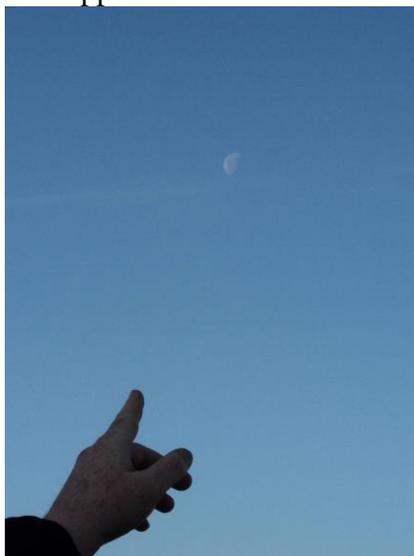
faire une purée de la chair de potiron. Saler, poivrer, ajouter la muscade et incorporer la béchamel puis le parmesan râpé et les 2 jaunes d'œufs.

monter les blancs en neige avec une pincée de sel et les incorporer au mélange.

Poudrer de farine le récipient et y verser le mélange. Parsemer de bacon haché.

Mettre au four durant 45mn. Servir chaud à la sortie du four.

Bon appétit !



La lune est là ... dernier quartier !

Infos : Nous vous proposons 3 variétés de pommes de terre : Eden ; Allians et Rubis qui sont conditionnées en sac de 5 kilos au prix de 5 euros.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

Tel. : 02 96 55 41 30

contact@les2rivieres.fr

Cette semaine, Nicolas nous propose sa recette :

« **Mousseline de potiron au bacon grillé** »

Ingrédients : 600g de chair de potiron ; 3 brins de thym ; 40g de beurre + 20 g pour les ramequins ; 40g de farine ; ½ l de lait ; 2 œufs ; 30g de parmesan râpé ; 2 tranches de bacon ; Noix de muscade ; sel et poivre.

Préparation : Beurrer le récipient et le mettre au frigo.

Retirer la peau du potiron et couper la chair en morceaux (600g). La faire cuire à la vapeur 20 à 30 mn.

Faire une béchamel bien épaisse.

Préchauffer le four à 90° (th.6). Casser les œufs et séparer les blancs des jaunes.

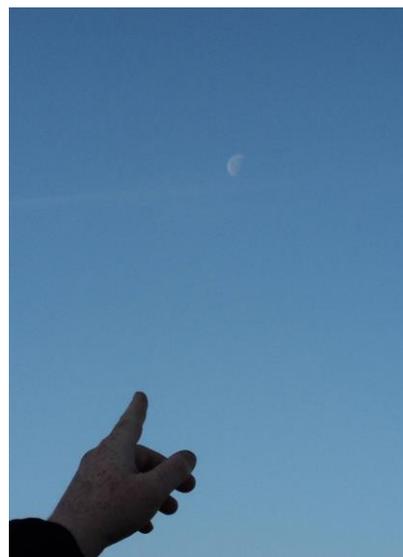
faire une purée de la chair de potiron. Saler, poivrer, ajouter la muscade et incorporer la béchamel puis le parmesan râpé et les 2 jaunes d'œufs.

monter les blancs en neige avec une pincée de sel et les incorporer au mélange.

Poudrer de farine le récipient et y verser le mélange. Parsemer de bacon haché.

Mettre au four durant 45mn. Servir chaud à la sortie du four.

Bon appétit !



La lune est là... dernier quartier !

Infos : Nous vous proposons 3 variétés de pommes de terre : Eden ; Allians et Rubis qui sont conditionnées en sac de 5 kilos au prix de 5 euros

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

Tel. : 02 96 55 41 30

contact@les2rivieres.fr

