



L'écho des salades

Le panier de la semaine 47

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
courge (800g)	2.00 €
Chou romanesco	2.00 €
Pommes de terre 1kg	2.00 €
Epinards 250g	1.25 €
Navets 300g	0.75 €
Poireaux 500g	1.25 €
Valeur du panier	10.25 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
courge 1kg	2.50 €
Chou romanesco	2.00 €
Pommes de terre 1,5kg	3.00 €
Epinards 500g	2.50 €
Navets 500g	1.25 €
Poireaux 800g	2.00 €
Valeur du panier	15.25 €

Paroles de jardinier : « Le triage des oignons. »

Depuis 2 jours, je suis installé au chaud dans la réserve où en ce moment nous stockons les oignons et les pommes de terre.

Dans les caisses d'oignons, je trie les bons des mauvais.

Pour cela, je prends les oignons un par un. Je les regarde pour voir s'ils ont germé et les touche pour sentir s'ils sont mous ou bien fermes.

Je remets en caisse les beaux et bons oignons qui resteront en réserve pour l'hiver et jette au compost ceux qui sont moisissus ou germés.

Nous faisons ce travail chacun notre tour tous les mois cette année car la saison ayant été humide, les légumes se conservent moins bien.

Mathieu



L'écho des salades

Le panier de la semaine 47

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Courge (800g)	2.00 €
Chou romanesco	2.00 €
Pommes de terre 1kg	2.00 €
Epinards 250g	1.25 €
Navets 300g	0.75 €
Poireaux 500g	1.25 €
Valeur du panier	10.25 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
courge (1kg)	2.50 €
Chou romanesco	2.00 €
Pommes de terre 1,5kg	3.00 €
Epinards 500g	2.50 €
Navets 500g	1.25 €
Poireaux 800g	2.00 €
Valeur du panier	15.25 €

Paroles de jardinier : « Le triage des oignons. »

Depuis 2 jours, je suis installé au chaud dans la réserve où en ce moment nous stockons les oignons et les pommes de terre.

Dans les caisses d'oignons, je trie les bons des mauvais.

Pour cela, je prends les oignons un par un. Je les regarde pour voir s'ils ont germé et les touche pour sentir s'ils sont mous ou bien fermes.

Je remets en caisse les beaux et bons oignons qui resteront en réserve pour l'hiver et jette au compost ceux qui sont moisissus ou germés.

Nous faisons ce travail chacun notre tour tous les mois cette année car la saison ayant été humide, les légumes se conservent moins bien.

Mathieu

Cette semaine, Mathieu vous propose la recette :

« **Galettes de pommes de terre au fromage.** »

Ingrédients : 400g de pommes de terre ; 2 oignons ; 2 échalotes ; 4 œufs ; 4 cuil. à soupe de farine ; 60g de gruyère râpé ; ½ cuil. à café de noix de muscade ; 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 4 à 6 cuil. à soupe d'huile de pépins de raisins.

Préparation : peler les pommes de terre et les râper. Les mettre dans un bol, couvrir d'eau froide et les laisser tremper 15mn.

Peler et émincer les oignons, les échalotes et les faire revenir 10mn dans l'huile d'olive.

Dans un saladier, mélanger les œufs, la farine, le gruyère râpé, la muscade, les oignons et les échalotes. Ajouter les pommes de terre égouttées.

Dans une grande poêle, faire chauffer à feu vif 2 cuil. à soupe d'huile de pépins de raisins. Déposer plusieurs petits tas du mélange, les aplatir avec le dos d'une cuillère. Laisser cuire 5mn de chaque côté.

Servir les galettes avec une salade scarole.

Bon appétit !



Mathieu trie les oignons.



Mathieu a préparé les paniers.

Cette semaine, Mathieu vous propose la recette :

« **Galettes de pommes de terre au fromage.** »

Ingrédients : 400g de pommes de terre ; 2 oignons ; 2 échalotes ; 4 œufs ; 4 cuil. à soupe de farine ; 60g de gruyère râpé ; ½ cuil. à café de noix de muscade ; 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 4 à 6 cuil. à soupe d'huile de pépins de raisins.

Préparation : peler les pommes de terre et les râper. Les mettre dans un bol, couvrir d'eau froide et les laisser tremper 15mn.

Peler et émincer les oignons, les échalotes et les faire revenir 10mn dans l'huile d'olive.

Dans un saladier, mélanger les œufs, la farine, le gruyère râpé, la muscade, les oignons et les échalotes. Ajouter les pommes de terre égouttées.

Dans une grande poêle, faire chauffer à feu vif 2 cuil. à soupe d'huile de pépins de raisins. Déposer plusieurs petits tas du mélange, les aplatir avec le dos d'une cuillère. Laisser cuire 5mn de chaque côté.

Servir les galettes avec une salade scarole.

Bon appétit !



Mathieu trie les oignons.



Mathieu a préparé les paniers.

