



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 47 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 courge spaghetti	3.25 €
1 céleri (600g)	1.60 €
1 salade frisée	2.20 €
Tomates 500g	1.25 €
1 brocoli	2.20 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.50 €</b>

Légumes	Prix
1 courge spaghetti	3.25 €
1 céleri (600g)	1.60 €
1 salade frisée	2.20 €
Tomates 1kg	2.50 €
Poireaux 1kg	2.50 €
1 brocoli	2.20 €
2 radis noir	1.00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.25 €</b>

**Parole de jardinière :** « Nous savons planter...? »

Au champ, nous sommes un véritable réservoir de vitamine C, oligoéléments, antioxydants... Nous sommes des légumes qui permettons de lutter contre les maladies cardiovasculaires, certains cancers, bons pour la santé des yeux et la mémoire... Qui sommes nous ?

Réponse : *Les choux.*

Nous en avons planté plusieurs variétés : brocolis ; choux fleur ; choux romanesco ; choux rouges ; choux de Bruxelles. Nous commençons à les récolter en ce moment. Patricia



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 47 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 courge spaghetti	3.25 €
1 céleri (600g)	1.60 €
1 salade frisée	2.20 €
Tomates 500g	1.25 €
1 brocoli	2.20 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.50 €</b>

Légumes	Prix
1 courge spaghetti	3.25 €
1 céleri (600g)	1.60 €
1 salade frisée	2.20 €
Tomates 1kg	2.50 €
Poireaux 1kg	2.50 €
1 brocoli	2.20 €
2 radis noir	1.00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.25 €</b>

**Parole de jardinière :** « Nous savons planter ...? »

Au champ, nous sommes un véritable réservoir de vitamine C, oligoéléments, antioxydants... Nous sommes des légumes qui permettons de lutter contre les maladies cardiovasculaires, certains cancers, bons pour la santé des yeux et la mémoire... Qui sommes nous ?

Réponse : *Les choux.*

Nous en avons planté plusieurs variétés : brocolis ; choux fleur ; choux romanesco ; choux rouges ; choux de Bruxelles. Nous commençons à les récolter en ce moment. Patricia

Cette semaine Patricia vous propose la recette :

**« Purée de céleri rave aux pommes et aux noix. »**

*Ingrédients* : 800 g de céleri rave ; 2 belles pommes douces ; 12 cerneaux de noix ; le jus d'un citron ; 2 c. à soupe de persil ciselé ; muscade ; 100 g de beurre ; sel, poivre

*Préparation* : Peler le céleri. Le couper en tranche puis en cubes et plonger ceux-ci au fur et à mesure dans de l'eau citronnée.

Les égoutter et les faire cuire à la vapeur 20 min au moins jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Peler les pommes, ôter le cœur et les pépins, couper la chair en dés.

La faire sauter à la poêle dans du beurre jusqu'à ce qu'elle soit tendre et en remuant sans l'écraser. Poivrer. Mouliner les cerneaux de noix. Presser le céleri en purée et verser celle-ci dans une casserole, à feu doux, incorporer les noix, le reste du beurre, sel, 2 pincées de muscade et les dés de pommes. Servir avec un canard ou une pintade. Bon appétit !



Patricia au cœur des choux ;

Cette semaine Patricia vous propose la recette :

**« Purée de céleri rave aux pommes et aux noix. »**

*Ingrédients* : 800 g de céleri rave ; 2 belles pommes douces ; 12 cerneaux de noix ; le jus d'un citron ; 2 c. à soupe de persil ciselé ; muscade ; 100 g de beurre ; sel, poivre

*Préparation* : Peler le céleri. Le couper en tranche puis en cubes et plonger ceux-ci au fur et à mesure dans de l'eau citronnée.

Les égoutter et les faire cuire à la vapeur 20 min au moins jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Peler les pommes, ôter le cœur et les pépins, couper la chair en dés.

La faire sauter à la poêle dans du beurre jusqu'à ce qu'elle soit tendre et en remuant sans l'écraser. Poivrer. Mouliner les cerneaux de noix. Presser le céleri en purée et verser celle-ci dans une casserole, à feu doux, incorporer les noix, le reste du beurre, sel, 2 pincées de muscade et les dés de pommes. Servir avec un canard ou une pintade. Bon appétit !



Patricia au cœur des choux.

