



L'écho des salades

Le panier de la semaine 47 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mesclun 200g	3.00 €
Poireaux 1kg	2.50 €
Epinards 200g	1.00 €
Oignons roses 400g	1.00 €
Carottes 500g	1.25 €
Courge 1kg	2.50 €
Valeur du panier	11.00 €

Légumes	Prix
Mesclun 200g	3.00 €
Poireaux 1,2kg	3.00 €
Epinards 600g	3.00 €
Oignons roses 400g	1.00 €
Carottes 800g	2.00 €
Persil 1 bouquet	1.00 €
Courges 1kg	2.50 €
Valeur du panier	15.5 €

Parole de jardinier : « L'ail se sème dans l'ancienne année. »

En ce moment nous préparons le semis de l'ail. Nous venons de recevoir notre commande de semences : 2 filets de 5kgs de têtes d'ail. Nous les épluchons puis les séparons en plusieurs gousses ou caïeux. Nous ne gardons pas celle du milieu car elle ne germe pas. Avant la plantation, nous les trempérons 5mn dans une solution de bouillie bordelaise. Comme dit le dicton : « l'ail se sème dans l'ancienne année » c'est-à-dire cette semaine pour nous en serre. Nous la récolterons donc en 2016 fin d'été environ. C'est une culture qui prend son temps.
Patricia



L'écho des salades

Le panier de la semaine 47 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mesclun 200g	3.00 €
Poireaux 1kg	2.50 €
Epinards 200g	1.00 €
Oignons roses 400g	1.00 €
Carottes 500g	1.25 €
Courge 1kg	2.50 €
Valeur du panier	11.00 €

Légumes	Prix
Mesclun 200g	3.00 €
Poireaux 1,2kg	3.00 €
Epinards 600g	3.00 €
Oignons roses 400g	1.00 €
Carottes 800g	2.00 €
Persil 1 bouquet	1.00 €
Courges 1kg	2.50 €
Valeur du panier	15.5 €

Parole de jardinier : « L'ail se sème dans l'ancienne année. »

En ce moment nous préparons le semis de l'ail. Nous venons de recevoir notre commande de semences : 2 filets de 5kgs de têtes d'ail. Nous les épluchons puis les séparons en plusieurs gousses ou caïeux. Nous ne gardons pas celle du milieu car elle ne germe pas. Avant la plantation, nous les trempérons 5mn dans une solution de bouillie bordelaise. Comme dit le dicton : « l'ail se sème dans l'ancienne année » c'est-à-dire cette semaine pour nous en serre. Nous la récolterons donc en 2016 fin d'été environ. C'est une culture qui prend son temps.
Patricia

Cette semaine, Patricia vous propose sa recette :

« *Roulés épinards, saumon et boursin.* »

Ingrédients : 500 g d'épinard hachés en boîte ; 5 œufs ; 1 boursin à température ambiante ; 200g de saumon fumé ; sel et poivre.

Préparation : Préchauffer le four à 210°C (th7).

Cuire et égoutter les épinards.

Dans un saladier, battre les œufs en omelette. Ajouter les épinards à la préparation saler poivrer et verser celle-ci sur une plaque avec des rebords puis enfourner à 210° (th7) pendant 25 à 30 minutes. Après la cuisson étaler le boursin à l'aide d'une spatule et recouvrir de tranches de saumon.

Rouler le tout très serré et entourer d'un film alimentaire.

Mettre au réfrigérateur pendant 3 heures.

Bon appétit !



Nous divisons les têtes d'ail.

Cette semaine, Patricia vous propose sa recette :

« *Roulés épinards, saumon et boursin.* »

Ingrédients : 500 g d'épinard hachés en boîte ; 5 œufs ; 1 boursin à température ambiante ; 200g de saumon fumé ; sel et poivre.

Préparation : Préchauffer le four à 210°C (th7).

Cuire et égoutter les épinards.

Dans un saladier, battre les œufs en omelette. Ajouter les épinards à la préparation saler poivrer et verser celle-ci sur une plaque avec des rebords puis enfourner à 210° (th7) pendant 25 à 30 minutes. Après la cuisson étaler le boursin à l'aide d'une spatule et recouvrir de tranches de saumon.

Rouler le tout très serré et entourer d'un film alimentaire.

Mettre au réfrigérateur.



Nous divisons les têtes d'ail.

