



L'écho des salades

Le panier de la semaine 48 Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

| Légumes | Prix |
|-------------------------------|----------------|
| 1 salade | 1.00 € |
| Carottes 500g | 1.25 € |
| Céleri 700g | 1.75 € |
| Betteraves rouges cuites 500g | 2.00 € |
| Echalotes 300g | 1.50 € |
| Poireaux 500g | 1.25 € |
| Patidou 500g | 1.25 € |
| Valeur du panier | 10.00 € |

| Légumes | Prix |
|-------------------------------|----------------|
| 2 salades | 2.00 € |
| Carottes 1kg | 2.50 € |
| Céleri 700g | 1.75 € |
| Betteraves rouges cuites 500g | 2.00 € |
| Echalotes 500g | 2.50 € |
| Poireaux 800g | 2.00 € |
| 2 patidous (1kg) | 2.50 € |
| Valeur du panier | 15.25 € |

Paroles de jardinière : « *De la serre à l'étal.* »

Arrivée à l'atelier « maraîchage depuis fin Avril, je suis parfois à la vente directe le jeudi de 10h à 15h30. Cela me plaît car j'ai ainsi une vision plus complète de ce métier de maraîcher. Je multiplie aussi les rencontres : avec les clients et avec les membres d'une autre équipe. En effet, je travaille avec Bruno et Jean-Baptiste qui font partie des équipes « espaces verts » et « sous-traitance ». Tout cela est d'une grande richesse pour moi. Lucie



L'écho des salades

Le panier de la semaine 48

Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

| Légumes | Prix |
|-------------------------------|----------------|
| 1 salade | 1.00 € |
| Carottes 500g | 1.25 € |
| Céleri 700g | 1.75 € |
| Betteraves rouges cuites 500g | 2.00 € |
| Echalotes 300g | 1.50 € |
| Poireaux 500g | 1.25 € |
| Patidou 500g | 1.25 € |
| Valeur du panier | 10.00 € |

| Légumes | Prix |
|-------------------------------|----------------|
| 2 salades | 2.00 € |
| Carottes 1kg | 2.50 € |
| Céleri 700g | 1.75 € |
| Betteraves rouges cuites 500g | 2.00 € |
| Echalotes 500g | 2.50 € |
| Poireaux 800g | 2.00 € |
| 2 patidous (1kg) | 2.50 € |
| Valeur du panier | 15.25 € |

Paroles de jardinière : « *De la serre à l'étal.* »

Arrivée à l'atelier « maraîchage depuis fin Avril, je suis parfois à la vente directe le jeudi de 10h à 15h30. Cela me plaît car j'ai ainsi une vision plus complète de ce métier de maraîcher. Je multiplie aussi les rencontres : avec les clients et avec les membres d'une autre équipe. En effet, je travaille avec Bruno et Jean-Baptiste qui font partie des équipes « espaces verts » et « sous-traitance ». Tout cela est d'une grande richesse pour moi. Lucie

Cette semaine Lucie vous propose sa recette :

« Le patidou farci. »

Ingrédients : 1 poignée de lardons fumés allumettes (ou dés de tofu nature) ; 5 cuil à soupe de yaourt soja nature (ou crème fraîche ou fromage blanc) ; 1 crottin de Chavignol coupé en dés ; cumin et curry (selon vos goûts) 50 gr d'eau.

Préparation : Préchauffer le four à 200°C. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients (sauf l'eau). Couper un chapeau à chaque patidou, enlever les graines et les fibres. Remplir chaque patidou de votre mélange, leur remettre le chapeau. Dans un plat allant au four mettre 50 gr d'eau, y poser les patidous, fermés soit avec du papier alu ou avec un couvercle adapté. Laisser cuire 1h15. A l'aide d'une aiguille à tricoter ou d'un pic à brochette, piquer chaque patidou pour voir s'il est cuit. Si oui, servir et déguster à la petite cuillère.

Bon appétit !



Lucie marchande de légumes

Le saviez-vous ? Le patidou, de la famille des cucurbitacées, se nomme également sweet dumpling, pâte d'amande, courge patate, au gré des envies. Cette courge est très riche en magnésium, en vitamines et en sucres naturels.

Cette semaine Lucie vous propose sa recette :

« Le patidou farci. »

Ingrédients : 1 poignée de lardons fumés allumettes (ou dés de tofu nature) ; 5 cuil à soupe de yaourt soja nature (ou crème fraîche ou fromage blanc) ; 1 crottin de Chavignol coupé en dés ; cumin et curry (selon vos goûts) 50 gr d'eau.

Préparation : Préchauffer le four à 200°C. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients (sauf l'eau). Couper un chapeau à chaque patidou, enlever les graines et les fibres. Remplir chaque patidou de votre mélange, leur remettre le chapeau. Dans un plat allant au four mettre 50 gr d'eau, y poser les patidous, fermés soit avec du papier alu ou avec un couvercle adapté. Laisser cuire 1h15. A l'aide d'une aiguille à tricoter ou d'un pic à brochette, piquer chaque patidou pour voir s'il est cuit. Si oui, servir et déguster à la petite cuillère.

Bon appétit !



Lucie marchande de légumes

Le saviez-vous ? Le patidou, de la famille des cucurbitacées, se nomme également sweet dumpling, pâte d'amande, courge patate, au gré des envies. Cette courge est très riche en magnésium, en vitamines et en sucres naturels.

