



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 49 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mâche 200g	2.10 €
1 chou-fleur	1.80 €
Poireaux 1kg	2.90 €
Betteraves « crapaudines » 500g	1.00 €
Courges 1kg	2.50 €
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.30 €</b>

Légumes	Prix
Mâche 300g	3.15 €
1 chou-fleur	1.80 €
Poireaux 1,5kg	4.35 €
Betteraves « crapaudines » 500g	1.00 €
Courges 1,5kg	3.75 €
P. de terre « alliance » 1kg	2.00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.06 €</b>

**Parole de jardinier : « Les légumes d'hiver arrivent. »**

*Au champ, les choux de Bruxelles poussent. Cette année, nous en avons planté un peu plus que l'année dernière : 5 rangs au champ. Nous commençons à les récolter en ce moment. Ils sont de taille moyenne donc peuvent être mangés tels quels sans avoir besoin d'en retirer les 1ères feuilles car ils sont suffisamment tendres. Tanguy*



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 49 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mâche 200g	2.10 €
1 chou-fleur	1.80 €
Poireaux 1kg	2.90 €
Betteraves « crapaudines » 500g	1.00 €
Courges 1kg	2.50 €
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.30 €</b>

Légumes	Prix
Mâche 300g	3.15 €
1 chou-fleur	1.80 €
Poireaux 1,5kg	4.35 €
Betteraves « crapaudines » 500g	1.00 €
Courges 1,5kg	3.75 €
P. de terre « alliance » 1kg	2.00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.06 €</b>

**Parole de jardinier : « Les légumes d'hiver arrivent. »**

*Au champ, les choux de Bruxelles poussent. Cette année, nous en avons planté un peu plus que l'année dernière : 5 rangs au champ. Nous commençons à les récolter en ce moment. Ils sont de taille moyenne donc peuvent être mangés tels quels sans avoir besoin d'en retirer les 1ères feuilles car ils sont suffisamment tendres. Tanguy*

Cette semaine, Tanguy vous propose sa recette :

« *Purée de carottes et chou-fleur aux épices.* »

*Ingrédients (4 p)* : 500 g de carottes ; 500 g de chou-fleur ; 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 1 cuil. à café de cumin ; 1 cuil. à café de gingembre ; 4 cuil. à soupe de crème fraîche.

*Préparation* : Faire cuire les légumes à la vapeur environ 40 minutes. Les réduire en purée .Faire revenir la purée dans un wok avec l'huile d'olive, ajouter la crème et les épices.

Servir et déguster. Bon appétit !



Tanguy présente les choux de Bruxelles.

Cette semaine, Tanguy vous propose sa recette :

« *Purée de carottes et chou-fleur aux épices.* »

*Ingrédients (4 p)* : 500 g de carottes ; 500 g de chou-fleur ; 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 1 cuil. à café de cumin ; 1 cuil. à café de gingembre ; 4 cuil. à soupe de crème fraîche.

*Préparation* : Faire cuire les légumes à la vapeur environ 40 minutes. Les réduire en purée .Faire revenir la purée dans un wok avec l'huile d'olive, ajouter la crème et les épices.

Servir et déguster. Bon appétit !



Tanguy présente les choux de Bruxelles.

