



L'écho des salades

Le panier de la semaine 4

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Echalotes 500g	2.50 €
Navets 300g	0.75 €
Poireaux 400g	1.00 €
Pommes de terre 1kg	2.00 €
½ chou rouge	0.90 €
Carottes 500g	1.25 €
Pourpier 100g	1.05 €
Valeur du panier	10.45 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Echalotes 500g	2.50 €
Navets 500g	1.25 €
Poireaux 1kg	2.50 €
Pommes de terre 1,5kg	3.00 €
½ chou rouge	0.90 €
Carottes 1kg	2.50 €
Pourpier 100g	1.05 €
Valeur du panier	15.70 €

Parole de jardinier : « Travaux d'hiver »

Pour conserver et maintenir les pommes de terre en bon état sanitaire, nous les trions et les dégermons.

Pendant l'hiver, les légumes s'abiment beaucoup plus et nous sommes obligés de passer beaucoup de temps à ce tri et à enlever les feuilles touchées par la pourriture.

Par exemple, nous faisons cette opération sur les choux avant la livraison afin qu'ils soient présentables et appétissants sur les étals.

Sandrine



L'écho des salades

Le panier de la semaine 4

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Echalotes 500g	2.50 €
Navets 300g	0.75 €
Poireaux 400g	1.00 €
Pommes de terre 1kg	2.00 €
½ chou rouge	0.90 €
Carottes 500g	1.25 €
Pourpier 100g	1.05 €
Valeur du panier	10.45 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Echalotes 500g	2.50 €
Navets 500g	1.25 €
Poireaux 1kg	2.50 €
Pommes de terre 1,5 kg	3.00 €
½ chou rouge	0.90 €
Carottes 1kg	2.50 €
Pourpier 100g	1.05 €
Valeur du panier	15.70 €

Parole de jardinier : « Travaux d'hiver »

Pour conserver et maintenir les pommes de terre en bon état sanitaire, nous les trions et les dégermons.

Pendant l'hiver, les légumes s'abiment beaucoup plus et nous sommes obligés de passer beaucoup de temps à ce tri et à enlever les feuilles touchées par la pourriture.

Par exemple, nous faisons cette opération sur les choux avant la livraison afin qu'ils soient présentables et appétissants sur les étals.

Sandrine

Cette semaine Sandrine vous propose sa recette :

« Tatin carottes /poireaux/ jambon »

Ingrédients: - 1pâte feuilletée ; 4 carottes ; 2 poireaux ; 100g de dés de jambon ; 1 briquette de crème de soja ; sel, poivre. huile d'olive.

Préparation:

Eplucher et râper les carottes ; laver et couper en petites rondelles les poireaux.

Faire revenir les légumes 6min dans un peu d'huile d'olive.

Ajouter la crème de soja, le sel et le poivre. Mélanger.

Beurrer le moule à tarte ; remplir le moule avec ces légumes ; parsemer les dés de jambon.

Placer la pâte feuilletée en rentrant bien la pâte sur les bords ; faire un petit trou au centre de la pâte.

Enfourner environ 25min à 180°C. Bon appétit !



Sandrine dégerme les pommes de terre.

Cette semaine Sandrine vous propose sa recette :

« Tatin carottes /poireaux/ jambon »

Ingrédients: - 1pâte feuilletée ; 4 carottes ; 2 poireaux ; 100g de dés de jambon ; 1 briquette de crème de soja ; sel, poivre. huile d'olive.

Préparation:

Eplucher et râper les carottes ; laver et couper en petites rondelles les poireaux.

Faire revenir les légumes 6min dans un peu d'huile d'olive.

Ajouter la crème de soja, le sel et le poivre. Mélanger.

Beurrer le moule à tarte ; remplir le moule avec ces légumes ; parsemer les dés de jambon.

Placer la pâte feuilletée en rentrant bien la pâte sur les bords ; faire un petit trou au centre de la pâte.

Enfourner environ 25min à 180°C. Bon appétit !



Sandrine dégerme les pommes de terre.

