



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 5

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Navets 500g	1,25€
Echalotes 300g	1,50€
Potiron ¼ 1kg	2,50€
Mâche 100g	1,05€
Carottes 1kg	2,00€
Poireaux 1,5kg	3,75€
Valeur du panier	12,05€

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Navets 800g	2,00€
Echalotes 500g	2,50€
Potiron ¼ 1kg	2,50€
Mâche 300g	2,10€
Carottes 1,5 kg	3,00€
Poireaux 2 kgs	5,00€
Valeur du panier	17,10€

Paroles de jardinier : « L'hiver au champ ...»

En ce moment, nous préparons les futures plantations. Néanmoins, le champ est encore garni de choux ; carottes ; radis noirs...Ce sont des légumes d'hiver qui peuvent être cultivés dehors : fraîcheur et qualité garanties. Cette année, nous partons sur la mise en place d'une trentaine de légumes différents.

Afin de préserver le champ des mauvaises herbes à graines, j'ai arraché les rumex à la bêche. Difficiles à arracher car ils ont une longue racine mais quand on veut on peut !

Tanguy



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 5

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Navets 500g	1,25€
Echalotes 300g	1,50€
Potiron ¼ 1kg	2,50 €
Mâche 100g	1,05€
Carottes 1kg	2,00€
Poireaux 1,5 kg	3,75€
Valeur du panier	12,05€

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Navets 800g	2,00€
Echalotes 500g	2,50€
Potiron ¼ 1kg	2,50 €
Mâche 300g	2,10€
Carottes 1,5 kg	3,00€
Poireaux 2kgs	5,00€
Valeur du panier	17,10€

Paroles de jardinier : « L'hiver au champ ...»

En ce moment, nous préparons les futures plantations. Néanmoins, le champ est encore garni de choux ; carottes ; radis noirs...Ce sont des légumes d'hiver qui peuvent être cultivés dehors : fraîcheur et qualité garanties. Cette année, nous partons sur la mise en place d'une trentaine de légumes différents.

Afin de préserver le champ des mauvaises herbes à graines, j'ai arraché les rumex à la bêche. Difficiles à arracher car ils ont une longue racine mais quand on veut on peut !

Tanguy

Cette semaine, Tanguy nous propose sa recette :

« Magrets à la purée de potiron aux épices »

Ingrédients : Magrets de canard ; 1kg de potiron ; 50g de beurre ; 1 pincée de « 4 épices » (voir fin de page) ; 10 brins de ciboulette ; sel et poivre.

Préparation : Découper la chair du potiron en petits dés. Saler, poivrer et les faire cuire à feu couvert 20mn. La chair va se réduire en purée. S'il reste du jus, le faire s'évaporer. Ajouter le « 4 épices » et le beurre restant.

Pendant la cuisson du potiron, entailler la peau des magrets. Les poser côté peau sur une poêle à feu doux. Jeter la graisse fondue au fur et à mesure.

Quand la peau est devenue fine et dorée, faire colorer l'autre face à feu vif.

Servir chaud avec la purée de potiron épicée, parsemée de ciboulette ciselée.

Bon appétit !



Le potiron de Tanguy va passer à la casserole !

Le « 4 épices » : Le « 4 épices » est un mélange français réputé et connu dans le monde entier, alliant clous de girofles, noix de muscade, cannelle et poivre. On y trouve parfois du gingembre. Ses arômes ressemblent à ceux du piment de la Jamaïque.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

Tel. : 02 96 55 41 30

contact@les2rivieres.fr

Cette semaine, Tanguy nous propose sa recette :

« Magrets à la purée de potiron aux épices »

Ingrédients : Magrets de canard ; 1kg de potiron ; 50g de beurre ; 1 pincée de « 4 épices » (voir fin de page) ; 10 brins de ciboulette ; sel et poivre.

Préparation : Découper la chair du potiron en petits dés. Saler, poivrer et les faire cuire à feu couvert 20mn. La chair va se réduire en purée. S'il reste du jus, le faire s'évaporer. Ajouter le « 4 épices » et le beurre restant.

Pendant la cuisson du potiron, entailler la peau des magrets. Les poser côté peau sur une poêle à feu doux. Jeter la graisse fondue au fur et à mesure.

Quand la peau est devenue fine et dorée, faire colorer l'autre face à feu vif.

Servir chaud avec la purée de potiron épicée, parsemée de ciboulette ciselée.

Bon appétit !



Le potiron de Tanguy va passer à la casserole !

Le « 4 épices » : Le « 4 épices » est un mélange français réputé et connu dans le monde entier, alliant clous de girofles, noix de muscade, cannelle et poivre. On y trouve parfois du gingembre. Ses arômes ressemblent à ceux du piment de la Jamaïque.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

Tel. : 02 96 55 41 30

contact@les2rivieres.fr

