



L'écho des salades

Le panier de la semaine 50

Panier à 10.00 €

| Légumes | Prix |
|-------------------------|----------------|
| Potiron 800g | 2.00 € |
| Oignons 300g | 0.85 € |
| Céleri | 1.60 € |
| Carottes 500g | 1.25 € |
| Pommes de terre 800g | 1.60 € |
| Poireaux 400g | 1.00 € |
| Salade | 1.00 € |
| 1 / 2 chou rouge | 0.90 € |
| Valeur du panier | 10.20 € |

Panier à 15.00 €

| Légumes | Prix |
|-------------------------|----------------|
| Potiron 1,5kg | 3.75 € |
| Oignons 500g | 1.40 € |
| Céleri | 1.60 € |
| Carottes 800g | 2.00 € |
| 1 Chou rouge | 1.80 € |
| Pommes de terre 1,5kg | 3.00 € |
| Poireaux 500g | 1.25 € |
| Salade | 1.00 € |
| Valeur du panier | 15.80 € |

Parole de jardinier : « **De la binette à l'assiette.** »

Cette semaine, grandes découvertes pour moi.

J'ai appris à biner les mauvaises herbes qui avaient poussé dans la serre au milieu des blettes.

J'ai aussi appris à ramasser les choux de Bruxelles au champ : je les arrache un par un à la main et les mets dans un seau. Puis je les pèse avant de les mettre dans une caisse qui partira à la vente.

J'ai hâte de les goûter. car chaque semaine, je prends un panier et je me régale d'avance.

Tanguy



L'écho des salades

Le panier de la semaine 50

Panier à 10.00 €

| Légumes | Prix |
|-------------------------|----------------|
| Potiron 800g | 2.00 € |
| Oignons 300g | 0.85 € |
| Céleri | 1.60 € |
| Carottes 500g | 1.25 € |
| Pommes de terre 800 g | 1.60 € |
| Poireaux 400g | 1.00 € |
| Salade | 1.00 € |
| ½ chou rouge | 0.90 € |
| Valeur du panier | 10.20 € |

Panier à 15.00 €

| Légumes | Prix |
|-------------------------|----------------|
| Potiron 1.5g | 3.75 € |
| Oignons 500g | 1.40 € |
| Céleri | 1.60 € |
| Carottes 800g | 2.00 € |
| 1 chou rouge | 1.80 € |
| Pommes de terre 1,5kg | 3.00 € |
| Poireaux 500g | 1.25 € |
| Salade | 1.00 € |
| Valeur du panier | 15.80 € |

Parole de jardinier : « **De la binette à l'assiette.** »

Cette semaine, grandes découvertes pour moi.

J'ai appris à biner les mauvaises herbes qui avaient poussé dans la serre au milieu des blettes.

J'ai aussi appris à ramasser les choux de Bruxelles au champ : je les arrache un par un à la main et les mets dans un seau. Puis je les pèse avant de les mettre dans une caisse qui partira à la vente.

J'ai hâte de les goûter. car chaque semaine, je prends un panier et je me régale d'avance.

Tanguy

Cette semaine Tanguy vous propose sa recette :

« **Gratin au céleri rave et au chorizo.** »

Ingrédients : 200g de céleri rave

50g de pommes de terre ; 2 gousses d'ail ; 2 branches de thym ; 330 ml de crème fraîche ou crème de soja ; 200 ml de lait demi écrémé ; noix de muscade ; sel et poivre ; un morceau de chorizo ; gruyère râpé.

Préparation : Verser dans une casserole le lait et la crème de soja, ajouter les gousses d'ail dégermées et coupées en morceaux et les branches de thym lavées et séchées. Faire chauffer jusqu'à la limite de l'ébullition, éteindre le feu et laisser infuser pendant 15 minutes. Éplucher les pommes de terre et le céleri. Préchauffer le four à 180°C. Mettre les lamelles de légumes dans un plat, saler, poivrer, ajouter la muscade râpée. Enlever la peau du chorizo. Le couper en petits morceaux. Beurrer un plat à gratin. Ôter le thym du mélange lait/crème. Verser la moitié des légumes dans le plat à gratin. Recouvrir avec la moitié du mélange lait crème. Couvrir avec un papier aluminium et enfourner pour une 45 mn de cuisson. Au bout de ces 45 mn, ôter le papier alu et faire à nouveau cuire 45 mn.

Bon appétit !



Tanguy à la binette !

Infos : Du fait des vacances de Noël, nous ne livrerons pas de paniers la semaine du 24/12/ 2012 au 30/12/2012 et la semaine du 31/12/2012 au 6/01/2013. La vente directe à LESAT aura lieu le Jeudi 3 /01/2013 de 10h à 15h30. Merci de votre compréhension.

Cette semaine Tanguy vous propose sa recette :

« **Gratin au céleri rave et au chorizo.** »

Ingrédients : 200g de céleri rave

50g de pommes de terre ; 2 gousses d'ail ; 2 branches de thym ; 330 ml de crème fraîche ou crème de soja ; 200 ml de lait demi écrémé ; noix de muscade ; sel et poivre ; un morceau de chorizo ; gruyère râpé.

Préparation : Verser dans une casserole le lait et la crème de soja, ajouter les gousses d'ail dégermées et coupées en morceaux et les branches de thym lavées et séchées. Faire chauffer jusqu'à la limite de l'ébullition, éteindre le feu et laisser infuser pendant 15 minutes. Éplucher les pommes de terre et le céleri. Préchauffer le four à 180°C. Mettre les lamelles de légumes dans un plat, saler, poivrer, ajouter la muscade râpée. Enlever la peau du chorizo. Le couper en petits morceaux. Beurrer un plat à gratin. Ôter le thym du mélange lait/crème. Verser la moitié des légumes dans le plat à gratin. Recouvrir avec la moitié du mélange lait crème. Couvrir avec un papier aluminium et enfourner pour une 45 mn de cuisson. Au bout de ces 45 mn, ôter le papier alu et faire à nouveau cuire 45 mn.

Bon appétit !



Tanguy à la binette !

Infos : Du fait des vacances de Noël, nous ne livrerons pas de paniers la semaine du 24/12/ 2012 au 30/12/2012 et la semaine du 31/12/2012 au 6/01/2013. La vente directe à LESAT aura lieu le Jeudi 3 /01/2013 de 10h à 15h30. Merci de votre compréhension.

