



L'écho des salades

Le panier de la semaine 50 Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade pain de sucre	1.50 €
Carottes 1kg	2.50 €
Poireaux 1kg	2.50 €
Oignons 500g	1.25 €
Navets 500g	1.25 €
Blettes 500g	1.10 €
	€
Valeur du panier	10.10 € ↓

Légumes	Prix
1 salade pain de sucre	1.50 €
Carottes 1,5kg	3.75 €
Poireaux 1,5 kg	3.75 €
Oignons 500g	1.25 €
Navets 500g	1.25 €
Blettes 1kg	2.20€
1 chou rouge	1.80 €
Valeur du panier	15.50 €

Parole de jardinière : « C'est l'heure du repas pour la terre. »
Après avoir retourné la terre et fait la mise en place d'une autre culture, maintenant nous devons ré amender la terre avec du compost provenant d'un ESAT de Dinan. Nous devons effectuer cette opération tous les 3 ans pour ré enrichir la terre en minéraux, calcaire et autres oligo éléments. Notre calcul de base est 7,5 kg X 18 seaux donc 135 kg par planche de 40m. Enfin nous la travaillons avec différents outils agricoles.

Marcelline



L'écho des salades

Le panier de la semaine 50 Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade pain de sucre	1.50 €
Carottes 1kg	2.50 €
Poireaux 1kg	2.50 €
Oignons 500g	1.25 €
Navets 500g	1.25 €
Blettes 500g	1.10 €
	€
Valeur du panier	10.10 €

Légumes	Prix
1 salade pain de sucre	1.50 €
Carottes 1,5kg	3.75 €
Poireaux 1,5kg	3.75 €
Oignons 500g	1.25 €
Navets 500g	1.25 €
Blettes 1kg	2.20 €
1 chou rouge	1.80 €
Valeur du panier	15.50 €

Parole de jardinière : « C'est l'heure du repas pour la terre. »
Après avoir retourné la terre et fait la mise en place d'une autre culture, maintenant nous devons ré amender la terre avec du compost provenant d'un ESAT de Dinan. Nous devons effectuer cette opération tous les 3 ans pour ré enrichir la terre en minéraux, calcaire et autres oligo éléments. Notre calcul de base est 7,5 kg X 18 seaux donc 135 kg par planche de 40m. Enfin nous la travaillons avec différents outils agricoles.

Marcelline

Cette semaine Marcelline vous propose sa recette :

« Côtés de blettes à la crème et aux lardons. »

Ingrédients : 1kg de blettes ; 1 citron ; 60g de beurre ; 100g de lardons fumés ; 100g de gruyère râpé ; un peu de bouillon de volaille ; 4 œufs ; 1 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse ; sel et poivre.

Préparation : Enlever les feuilles vertes des blettes pour ne conserver que les côtes (les garder pour une autre recette), les nettoyer puis les éplucher en retirant les fibres. Les couper en tronçons de 2 cm. Les faire cuire à l'eau bouillante salée additionnée de jus de citron pendant 25mn puis les égoutter. Faire revenir les lardons, les réserver. Faire fondre le beurre dans la poêle et y faire revenir les côtes de blettes puis ajouter les lardons. Y incorporer le bouillon puis saupoudrer le fromage râpé. Laisser mijoter à feu doux pendant quelques minutes. Casser les œufs et les mélanger à la crème fraîche de manière homogène. Saler, poivrer. Sur feu un peu plus vif, verser la préparation œufs, crème sur les côtes de blette. Remuer jusqu'à ce qu'elles soient enrobées. Servir sans attendre.

Bon appétit !



Marcelline a nourri la terre qui la nourrira.

Cette semaine Marcelline vous propose sa recette :

« Côtés de blettes à la crème et aux lardons. »

Ingrédients : 1kg de blettes ; 1 citron ; 60g de beurre ; 100g de lardons fumés ; 100g de gruyère râpé ; un peu de bouillon de volaille ; 4 œufs ; 1 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse ; sel et poivre.

Préparation : Enlever les feuilles vertes des blettes pour ne conserver que les côtes (les garder pour une autre recette), les nettoyer puis les éplucher en retirant les fibres. Les couper en tronçons de 2 cm. Les faire cuire à l'eau bouillante salée additionnée de jus de citron pendant 25mn puis les égoutter. Faire revenir les lardons, les réserver. Faire fondre le beurre dans la poêle et y faire revenir les côtes de blettes puis ajouter les lardons. Y incorporer le bouillon puis saupoudrer le fromage râpé. Laisser mijoter à feu doux pendant quelques minutes. Casser les œufs et les mélanger à la crème fraîche de manière homogène. Saler, poivrer. Sur feu un peu plus vif, verser la préparation œufs, crème sur les côtes de blette. Remuer jusqu'à ce qu'elles soient enrobées. Servir sans attendre.

Bon appétit !



Marcelline a nourri la terre qui la nourrira.
