



L'écho des salades

Le panier de la semaine 50 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mesclun 200g	2.60 €
Carottes 1.2kg pour 1kg	2.50 €
Oignons jaunes 400g	1.12 €
Navets 500g	1.25 €
1 chou-fleur	1.80 €
1 bouquet de persil	1.00 €
Valeur du panier	10.27 €

Légumes	Prix
Mesclun 300g	3.90 €
Carottes 1,5kg pour 1.2kg	3.00 €
Oignons jaunes 600g	1.68 €
Navets 800g	2.00 €
1 chou-fleur	1.80 €
1 bouquet de persil	1.00 €
P.de terre « Désirée » 1kg	2.50 €
Valeur du panier	15.88 €

Parole de jardinier : « Toujours en marche avant. »

Je suis toujours le spécialiste du travail avec le tracteur, maintenant adapté à mes difficultés pour pouvoir faire certains mouvements. Jusqu'à il y a quelques mois c'était mon seul rôle dans l'équipe de maraichage de préparer la terre pour accueillir les plantations. Depuis quelques temps je suis descendu de mon tracteur pour faire un travail supplémentaire. J'apprends d'autres tâches comme le conditionnement pour les commandes : nettoyer les légumes ; mettre les étiquettes...Je suis heureux d'apprendre des nouveautés et de me rendre compte que mon handicap n'est pas un problème. Yves



L'écho des salades

Le panier de la semaine 50 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mesclun 200g	2.60 €
Carottes 1.2kg pour 1kg	2.50 €
Oignons jaunes 400g	1.12 €
Navets 500g	1.25 €
1 chou-fleur	1.80 €
1 bouquet de persil	1.00 €
Valeur du panier	10.27 €

Légumes	Prix
Mesclun 300g	3.90 €
Carottes 1,5kg pour 1.2kg	3.00 €
Oignons jaunes 600g	1.68 €
Navets 800g	2.00 €
1 chou-fleur	1.80 €
1 bouquet de persil	1.00 €
P. de terre « Désirée »	2.50 €
Valeur du panier	15.88 €

Parole de jardinier : « Toujours en marche avant. »

Je suis toujours le spécialiste du travail avec le tracteur, maintenant adapté à mes difficultés pour pouvoir faire certains mouvements. Jusqu'à il y a quelques mois c'était mon rôle dans l'équipe de maraichage de préparer la terre pour accueillir les plantations. Depuis quelques temps je suis descendu de mon tracteur pour faire un travail supplémentaire. J'apprends d'autres tâches comme le conditionnement pour les commandes : nettoyer les légumes ; mettre les étiquettes...Je suis heureux d'apprendre des nouveautés et de me rendre compte que mon handicap n'est pas un problème. Yves

Cette semaine, Yves vous propose sa recette :

« *Velouté chou - fleur roquefort et croutons.* »

Ingrédients : 1 chou-fleur ; 100 gr de roquefort ; 4 tranches de pain de campagne rassis ; 10 cl de crème liquide ; 1 cube de bouillon de légumes ; noix muscade ; 1 gousse d'ail ; 1 cuil .à soupe d'huile d'olive.

Préparation : Faire cuire les fleurettes de chou-fleur avec un bouillon cube. Préparer les croûtons : trancher votre pain, frotter chaque tranches de pain avec une gousse d'ail coupée en 2, détailler les tranches en petits dés. Placer les dés de pain dans un bol et mélanger avec l'huile d'olive, la muscade râpée. Bien mélanger et les étaler sur une plaque allant au four. Les faire dorer sous le grill ou à la poêle avec du beurre pendant 5 minutes environ pour les rendre dorés et croustillants.

Mixer le chou-fleur avec la crème fraîche et ajouter du bouillon de cuisson au fur et à mesure pour obtenir une texture veloutée. Détailler le fromage en dés.
Bon appétit !



Yves prépare les pommes de terre.

Cette semaine, Yves vous propose sa recette :

« *Velouté chou - fleur roquefort et croutons.* »

Ingrédients : 1 chou-fleur ; 100 gr de roquefort ; 4 tranches de pain de campagne rassis ; 10 cl de crème liquide ; 1 cube de bouillon de légumes ; noix muscade ; 1 gousse d'ail ; 1 cuil .à soupe d'huile d'olive.

Préparation : Faire cuire les fleurettes de chou-fleur avec un bouillon cube. Préparer les croûtons : trancher votre pain, frotter chaque tranches de pain avec une gousse d'ail coupée en 2, détailler les tranches en petits dés. Placer les dés de pain dans un bol et mélanger avec l'huile d'olive, la muscade râpée. Bien mélanger et les étaler sur une plaque allant au four. Les faire dorer sous le grill ou à la poêle avec du beurre pendant 5 minutes environ pour les rendre dorés et croustillants.

Mixer le chou-fleur avec la crème fraîche et ajouter du bouillon de cuisson au fur et à mesure pour obtenir une texture veloutée. Détailler le fromage en dés.
Bon appétit !



Yves prépare les pommes de terre.

