



esatco



RESEAU COGAGNE



L'écho des salades

Le panier de la semaine 5 Année 2016

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mâche 200g	2.10 €
P.de terre grenaille 1,5kg	2.70 €
1 céleri	2.00 €
Poireaux 500g	1.45 €
Courge Rouge vif d'Etampes 1kg	2.50 €
	€
	€
Valeur du panier	10.75 €

Légumes	Prix
Mâche 300g	3.15 €
P.de terre grenaille 2kg	3.80 €
1 céleri	2.00 €
Poireaux 800g	2.32 €
Courge Rouge vif d'Etampes 1kg	2.50 €
Oignons 500g	1.40 €
	€
Valeur du panier	15.17 €

Rencontre de jardiniers

Nous avons effectué une sortie au Theil de Bretagne (à 30 kms au sud de Rennes). Nous nous rendions au jardin de Cocagne : « Le pays fait son jardin » pour y faire des achats de pommes de terre « Alliance » et de céleri. C'est une équipe de 18 ouvriers dont 5 filles et 2 encadrants. La superficie de culture est de 4 hectares dont 4000 m2 sous abri plastique pour une production de 50 espèces de légumes différents dont quelques aromatiques. Ils fournissent 150 paniers de 10 euros par semaine. Lionel



esatco



RESEAU COGAGNE



L'écho des salades

Le panier de la semaine 5 Année 2016

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mâche 200g	2.10 €
P.de terre grenaille 1,5kg	2.70 €
1 céleri	2.00 €
Poireaux 500g	1.45 €
Courge Rouge vif d'Etampes 1kg	2.50 €
	€
	€
Valeur du panier	10.75 €

Légumes	Prix
Mâche 300g	3.15 €
P.de terre grenaille 2kg	3.80 €
1 céleri	2.00 €
Poireaux 800g	2.32 €
Courge Rouge vif d'Etampes 1kg	2.50 €
Oignons 500g	1.40 €
	€
Valeur du panier	15.17 €

Rencontre de jardiniers

Nous avons effectué une sortie au Theil de Bretagne (à 30 kms au sud de Rennes). Nous nous rendions au jardin de Cocagne : « Le pays fait son jardin » pour y faire des achats de pommes de terre « Alliance » et de céleri. C'est une équipe de 18 ouvriers dont 5 filles et 2 encadrants. La superficie de culture est de 4 hectares dont 4000 m2 sous abri plastique pour une production de 50 espèces de légumes différents dont quelques aromatiques. Ils fournissent 150 paniers de 10 euros par semaine. Lionel

« Gnocchis au céleri-rave et au parmesan »

Ingrédients : 600g de céleri rave ; 400g de pomme de terre ; 150g de farine ; 1 oignon ; 2 gousses d'ail ; 100g de parmesan râpé ; 1cuil. à café de mélange 4 épices ; 1 œuf ; 15cl de sauce tomate ; huile d'olive/persil

Préparation : Eplucher le céleri et les p. de terre, les couper en morceaux. Les faire cuire à la vapeur pendant 15mn, les réduire en purée. Déposer la purée sur un plan de travail et former un puits. Ajouter les autres ingrédients : la farine, le parmesan, les épices et l'œuf et pétrir. La pâte ne doit pas coller. Placer la pâte au frais pendant 30mn à 1h. Former des petits boudins assez fins et les couper en petits tronçons de 2cm. Donner une empreinte avec les dents d'une fourchette sur chaque gnocchi et appuyer un peu avec l'index pour former un creux de l'autre côté. Fariner les gnocchis et les poser sur un torchon. Les laisser sécher 2h en les couvrant d'un linge. Faire cuire les légumes (oignon, ail coupés en menus morceaux, sauce tomate) dans une poêle avec huile d'olive à petit feu pendant 20mn. Plonger les gnocchis dans l'eau bouillante. Dès qu'ils remontent à la surface, les poser délicatement dans la poêle avec les légumes. Faire réchauffer, parsemer de persil ciselé et servir aussitôt. Bon appétit !



Notre rencontre avec l'équipe du Theil « *Le pays fait fait son jardin* »

« Gnocchis au céleri-rave et au parmesan »

Ingrédients : 600g de céleri rave ; 400g de pomme de terre ; 150g de farine ; 1 oignon ; 2 gousses d'ail ; 100g de parmesan râpé ; 1cuil. à café de mélange 4 épices ; 1 œuf ; 15cl de sauce tomate ; huile d'olive/persil

Préparation : Eplucher le céleri et les p. de terre, les couper en morceaux. Les faire cuire à la vapeur pendant 15mn, les réduire en purée. Déposer la purée sur un plan de travail et former un puits. Ajouter les autres ingrédients : la farine, le parmesan, les épices et l'œuf et pétrir. La pâte ne doit pas coller. Placer la pâte au frais pendant 30mn à 1h. Former des petits boudins assez fins et les couper en petits tronçons de 2cm. Donner une empreinte avec les dents d'une fourchette sur chaque gnocchi et appuyer un peu avec l'index pour former un creux de l'autre côté. Fariner les gnocchis et les poser sur un torchon. Les laisser sécher 2h en les couvrant d'un linge. Faire cuire les légumes (oignon, ail coupés en menus morceaux, sauce tomate) dans une poêle avec huile d'olive à petit feu pendant 20mn. Plonger les gnocchis dans l'eau bouillante. Dès qu'ils remontent à la surface, les poser délicatement dans la poêle avec les légumes. Faire réchauffer, parsemer de persil ciselé et servir aussitôt. Bon appétit !



Notre rencontre avec l'équipe du Theil « *Le pays fait fait son jardin* »

