



L'écho des salades

Le panier de la semaine 7

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
P de terre 1,2kg	2.40 €
Poireaux 500g	1.25 €
Mélange mâche / pourpier 150g	2.10 €
1 chou fleur	1.80 €
Betteraves cuites 400g	1.80 €
Courge musquée 600g	1.50 €
Valeur du panier	10.85 €

Légumes	Prix
P de terre 1,6kg	3.20 €
Poireaux 800g	2.00 €
Mélange mâche / pourpier 220g	3.08 €
1 chou fleur	1.80 €
Betteraves cuites 500g	2.40 €
Courge musquée 1,2kg	3.00 €
Valeur du panier	15.48 €

Parole de jardinier : « **Opération fin d'hiver !** »

En ce moment au champ nous récoltons tous les derniers légumes d'hiver : carottes, radis noirs, céleri, betteraves...

Nous mettons ces légumes à l'abri pour éviter qu'ils pourrissent car le sol est trop humide. Stockés dans des sacs à terreau perforés, ils sont bien aérés et ne craignent pas la lumière.

Nous mettons ces sacs dans de grosses caisses en bois appelées pallox. Ce travail nous permet de libérer de la place dans le champ pour de nouveaux légumes :

Nous voyons enfin la fin de l'hiver arriver et cela nous réjouit.

Marcelline



L'écho des salades

Le panier de la semaine 7

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
P de terre 1,2 kg	2.40 €
Poireaux 500g	1.25 €
Mélange mâche / pourpier 150g	2.10 €
1 chou fleur	1.80 €
Betteraves cuites 400g	1.80 €
Courge musquée 600g	1.50 €
Valeur du panier	10.85 €

Légumes	Prix
P de terre 1,6kg	3.20 €
Poireaux 800g	2.00 €
Mélange mâche / pourpier 220g	3.08 €
1 chou fleur	1.80 €
Betteraves cuites 500g	2.40 €
Courge musquée 1,2kg	3.00 €
Valeur du panier	15.48 €

Parole de jardinier : « **Opération fin d'hiver !** »

En ce moment au champ nous récoltons tous les derniers légumes d'hiver : carottes, radis noirs, céleri, poireaux, betteraves, choux...

Nous mettons ces légumes à l'abri pour éviter qu'ils pourrissent car le sol est trop humide. Stockés dans des sacs à terreau perforés, ils sont bien aérés et ne craignent pas la lumière.

Nous mettons ces sacs dans de grosses caisses en bois appelées pallox. Ce travail nous permet de libérer de la place dans le champ pour de nouveaux légumes :

Nous voyons enfin la fin de l'hiver arriver et cela nous réjouit.

Marcelline

Cette semaine Marcelline vous propose sa recette :

« *Velouté de courge butternut au lait de coco, citronnelle et gingembre* »

Ingrédients : 750 g de courge musquée cuite ou du potiron (cru et avec la peau environ 1,200 kg) ; 15 à 20 cl de lait de coco (voir plus selon les goûts) ; 35 cl d'eau ; 1 cube de bouillon de légumes ; 1 bonne cuil. à s de citronnelle séchée ; 2 à 3 cuil. à s de gingembre frais râpé (à défaut en poudre mais peut être pas autant) ; sel et poivre.

Préparation : Retirer la peau de la courge, et couper la en dés.

Dans une grande casserole, déposer les cubes de courge, le bouillon émietté, le gingembre râpé, et la citronnelle nouée au préalable dans une mousseline (comme les sachets de thé, à défaut mis dans l'eau mais il faudra les retirer à la cuillère), puis recouvrir d'eau.

Faire cuire à couvert sur feu moyen jusqu'à ce que la courge soit tendre (environ 15-20 mn). Retirer le sachet de citronnelle.

Mixer, ajouter le lait de coco. Réchauffer le velouté 5 minutes sur feu moyen.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire de sel et poivre.

Bon appétit !



Marcelline veille sur les derniers légumes.

Cette semaine Marcelline vous propose sa recette :

« *Velouté de courge butternut au lait de coco, citronnelle et gingembre* »

Ingrédients : 750 g de courge musquée cuite ou du potiron (cru et avec la peau environ 1,200 kg) ; 15 à 20 cl de lait de coco (voir plus selon les goûts) ; 35 cl d'eau ; 1 cube de bouillon de légumes ; 1 bonne cuil. à s de citronnelle séchée ; 2 à 3 cuil. à s de gingembre frais râpé (à défaut en poudre mais peut être pas autant) ; sel et poivre.

Préparation : Retirer la peau de la courge, et couper la en dés.

Dans une grande casserole, déposer les cubes de courge, le bouillon émietté, le gingembre râpé, et la citronnelle nouée au préalable dans une mousseline (comme les sachets de thé, à défaut mis dans l'eau mais il faudra les retirer à la cuillère), puis recouvrir d'eau.

Faire cuire à couvert sur feu moyen jusqu'à ce que la courge soit tendre (environ 15-20 mn). Retirer le sachet de citronnelle.

Mixer, ajouter le lait de coco. Réchauffer le velouté 5 minutes sur feu moyen.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire de sel et poivre.

Bon appétit !



Marcelline veille sur les derniers légumes.
