



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 7 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
P de terre grenaille 1kg	2.00 €
Navets boule d'or 800g	2.00 €
Poireaux 500g	1.25 €
Carottes 1kg	2.50 €
½ chou vert lisse	1.10 €
Betteraves crapaudines 500g	1.50 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.35 €</b>

Légumes	Prix
P de terre grenaille 1,5kg	3.00 €
Navets boule d'or 1kg	2.50 €
Poireaux 1kg	2.50 €
Carottes 1,2kg	3.00 €
1 chou vert lisse	2.20 €
Betteraves crapaudines 800g	2.40 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.60 €</b>

Parole du jardinier : « Il pleut, c'est la fête à la grenouille...mais pas la nôtre ! »  
 Le mauvais temps, surtout la pluie car le champ est plein d'eau, nous empêche de suivre notre planning de plantations. Nous ne pouvons même pas entrer avec le tracteur dans le champ et de toute façon, si on plantait maintenant il y aurait des maladies. Nous avons prévu de planter entre la semaine 8 et la semaine 10 les échalotes, les oignons, l'ail, les pommes de terre nouvelles et les petits pois.  
 Tous ces légumes attendent patiemment au chaud dans le hangar. Mathieu



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 7 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
P de terre grenaille 1kg	2.00 €
Navets boule d'or 800g	2.00 €
Poireaux 500g	1.25 €
Carottes 1kg	€
½ chou vert lisse	1.10 €
Betteraves crapaudines 500g	1.50 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.35 €</b>

Légumes	Prix
P de terre grenaille 1,5kg	3.00 €
Navets boule d'or 1kg	2.50 €
Poireaux 1kg	2.50 €
Carottes 1,2kg	3.00 €
1 chou vert lisse	2.20 €
Betteraves crapaudines 800g	2.40 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.60 €</b>

Parole du jardinier : « Il pleut, c'est la fête à la grenouille...mais pas la nôtre ! »  
 Le mauvais temps, surtout la pluie car le champ est plein d'eau, nous empêche de suivre notre planning de plantations. Nous ne pouvons même pas entrer avec le tracteur dans le champ et de toute façon, si on plantait maintenant il y aurait des maladies. Nous avons prévu de planter entre la semaine 8 et la semaine 10 les échalotes, les oignons, l'ail, les pommes de terre nouvelles et les petits pois.  
 Tous ces légumes attendent patiemment au chaud dans le hangar. Mathieu

Cette semaine Mathieu vous propose sa recette :

« Lasagnes de chou vert lisse. »

*Ingrédients* :  $\frac{1}{2}$  de chou vert ; 1 brick de coulis de tomate nature ; 100g de gruyère râpé allégé ; 1 oignon émincé ; 2 gousses d'ail écrasées ; 1cuil. à café d'huile d'olive ; 300g de steak haché ; thym ; sel et poivre.

*Préparation* : Porter à ébullition une grande quantité d'eau salée. Détacher, une à une, les feuilles de choux, les rincer, et plonger les feuilles dans l'eau bouillante pendant 15 min. les égoutter. Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Quand l'oignon devient transparent rajouter la viande hachée, saler, poivrer et mettre du thym, rajouter le brick de tomate et laisser réduire un peu. Mettre une couche de sauce, des feuilles de chou et du gruyère râpé... Puis, répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Mettre au four à 180°C, pendant environ 40 min. Bon appétit !



Mathieu et les échalotes sont prêts.

Cette semaine Mathieu vous propose sa recette :

« Lasagnes de chou vert lisse. »

*Ingrédients* :  $\frac{1}{2}$  de chou vert ; 1 brick de coulis de tomate nature ; 100g de gruyère râpé allégé ; 1 oignon émincé ; 2 gousses d'ail écrasées ; 1cuil. à café d'huile d'olive ; 300g de steak haché ; thym ; sel et poivre.

*Préparation* : Porter à ébullition une grande quantité d'eau salée. Détacher, une à une, les feuilles de choux, les rincer, et plonger les feuilles dans l'eau bouillante pendant 15 min. les égoutter. Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Quand l'oignon devient transparent rajouter la viande hachée, saler, poivrer et mettre du thym, rajouter le brick de tomate et laisser réduire un peu. Mettre une couche de sauce, des feuilles de chou et du gruyère râpé... Puis, répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Mettre au four à 180°C, pendant environ 40 min. Bon appétit !



Mathieu et les échalotes sont prêts.
