



# L'écho des salades

## Le panier de la semaine 8

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
P. de terre 1,2kg	2.40 €
Poireaux 500g	1.25 €
Carottes 500g	1.25 €
Céleri	1.00 €
Radis noir 400g	1.00 €
Mâche/pourpier 150g	2.10 €
Echalotes 350g	1.75 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.75 €</b>

Légumes	Prix
P.de terre 1,6kg	3.20 €
Poireaux 800g	2.00 €
Carottes 1kg	2.50 €
Céleri	1.00 €
Radis noir 600g	1.50 €
Mâche/pourpier 220g	3.08 €
Echalotes 500g	2.50 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.78 €</b>

Parole de jardinier : « *Qu'est ce que le mesclun ?* »

C'est un mot qui vient du latin « mescular » ou du provençal « mesclar ». Il signifie « mélanger ». Le mesclun a vu le jour dans le monastère de Cimiez à Nice. Ce sont les moines (les pères franciscains) qui offraient ce savoureux mélange à leurs bienfaiteurs et aux pauvres.

Quand les moines éclaircissaient leur semis de salades, ils récupéraient les jeunes pousses en surplus. Un mesclun doit être composé d'au moins 90% de feuilles de salades auxquelles sont ajoutées de jeunes feuilles de betteraves, roquette, épinards, pourpier ...

Ce mélange est très peu calorifique mais est très riche en oligo-éléments (magnésium, potassium...) ainsi qu'en vitamines C et B.

Tanguy



# L'écho des salades

## Le panier de la semaine 8

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
P.de terre 1,2 kg	2.40 €
Poireaux 500g	1.25 €
Carottes 500g	1.25 €
Céleri	1.00 €
Radis noir 400g	1.00 €
Mâche/pourpier 150g	2.10 €
Echalotes 350g	1.75 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.75 €</b>

Légumes	Prix
P. de terre 1,6 kg	3.20 €
Poireaux 800g	2.00 €
Carottes 1kg	2.50 €
Céleri	1.00 €
Radis noir 600g	1.50 €
Mâche/pourpier 220g	3.08 €
Echalotes 500g	2.50 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.78 €</b>

Parole de jardinier : « *Qu'est ce que le mesclun ?* »

C'est un mot qui vient du latin « mescular » ou du provençal « mesclar ». Il signifie « mélanger ». Le mesclun a vu le jour dans le monastère de Cimiez à Nice. Ce sont les moines (les pères franciscains) qui offraient ce savoureux mélange à leurs bienfaiteurs et aux pauvres.

Quand les moines éclaircissaient leur semis de salades, ils récupéraient les jeunes pousses en surplus. Un mesclun doit être composé d'au moins 90% de feuilles de salades auxquelles sont ajoutées de jeunes feuilles de betteraves, roquette, épinards, pourpier ...

Ce mélange est très peu calorifique mais est très riche en oligo-éléments (magnésium, potassium...) ainsi qu'en vitamines C et B.

Tanguy

Cette semaine Tanguy vous propose sa recette :

« Sucette de saumon fumé au radis noir »

*Ingrédients* : 300g de saumon fumé ; 150g de radis noir ; 100g de Saint Moret ; 2c° à S de mascarpone ; ciboulette ; huile d'olive ; poivre et sel.

*Préparation* : Ciseler la ciboulette et détailler le saumon en fines tranches. Eplucher et couper le radis noir à la mandoline pour former 30 rondelles bien fines

Faire mariner les rondelles avec de l'huile d'olive, le jus de citron vert, sel, poivre et de la ciboulette ciselée. Egoutter les rondelles de radis

Dresser les sucettes : déposez sur chaque radis un mini blinis, puis une fine tranche de saumon, un peu de crème et terminer par une seconde rondelle de radis. Piquez ce montage, de part en part avec un bâton.

Bon appétit !



Tanguy vous présente le mesclun

*Trucs et astuces* : Contre les maux de gorge : un sirop de radis noirs. Dans un verre, faire un feuilleté de rondelles de radis noirs saupoudrées de sucre. Au bout d'un certain temps vous obtiendrez le jus qui vous permettra de vous soigner.

Cette semaine Tanguy vous propose sa recette :

« Sucette de saumon fumé au radis noir »

*Ingrédients* : 300g de saumon fumé ; 150g de radis noir ; 100g de Saint Moret ; 2c° à S de mascarpone ; ciboulette ; huile d'olive ; poivre et sel.

*Préparation* : Ciseler la ciboulette et détailler le saumon en fines tranches. Eplucher et couper le radis noir à la mandoline pour former 30 rondelles bien fines

Faire mariner les rondelles avec de l'huile d'olive, le jus de citron vert, sel, poivre et de la ciboulette ciselée. Egoutter les rondelles de radis

Dresser les sucettes : déposez sur chaque radis un mini blinis, puis une fine tranche de saumon, un peu de crème et terminer par une seconde rondelle de radis. Piquez ce montage, de part en part avec un bâton.

Bon appétit !



Tanguy vous présente le mesclun.

*Trucs et astuces* : Contre les maux de gorge : un sirop de radis noirs. Dans un verre, faire un feuilleté de rondelles de radis noirs saupoudrées de sucre. Au bout d'un certain temps vous obtiendrez le jus qui vous permettra de vous soigner.
