



L'écho des salades

Le panier de la semaine 8 Année 2016

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mesclun 200g	2.60 €
Poireaux 1kg	2.90€
Navets 500g	1.25 €
Petits Oignons 500g	1.40 €
Courges « shiatsu » 800g	2.00 €
2 Radis « red meat »	0.40€
	€
Valeur du panier	10.55€

Légumes	Prix
Mesclun 300g	3.90 €
Poireaux 1.5kg	4.35 €
Navets 500g	1.25 €
Petits Oignons 800g	2.24 €
Courges « shiatsu » 800g	2.00 €
2 Radis « red meat »	0.40€
Echalotes 300g	1.50 €
Valeur du panier	15.64€

Parole de jardinière : « Que d'eau, que d'eau ! »

Super semaine ! Lundi récolte de choux fleurs chez Loïc sous un temps frais mais plutôt sympa cependant, le tracteur s'est quand même encore embourbé et Loïc a dû faire appel à son voisin. Mardi il a plu toute la journée et heureusement qu'il y a du travail qui nous attend sous les tunnels. Hier après-midi pas de vent donc une équipe de 7 ouvriers avec les 2 stagiaires a été aider à mettre la bâche sur un nouveau tunnel chez Stéphane mais que d'eau encore !! Encore une belle semaine d'échanges, d'entraide. Belle chaine de solidarité.

Edith « la stagiaire »



L'écho des salades

Le panier de la semaine 8 Année 2016

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mesclun 200g	2.60 €
Poireaux 1kg	2.90€
Navets 500g	1.25 €
Petits Oignons 500g	1.40 €
Courges « shiatsu » 800g	2.00 €
2 Radis « red meat »	0.40€
Valeur du panier	10.55€

Légumes	Prix
Mesclun 300g	3.90 €
Poireaux 1.5kg	4.35 €
Navets 500g	1.25 €
Petits Oignons 800g	2.24 €
Courges « shiatsu » 800g	2.00 €
2 Radis « red meat »	0.40€
Echalotes 300g	1.50 €
Valeur du panier	15.64€

Parole de jardinière : « Que d'eau, que d'eau ! »

Super semaine ! Lundi récolte de choux fleurs chez Loïc sous un temps frais mais plutôt sympa cependant, le tracteur s'est quand même encore embourbé et Loïc a dû faire appel à son voisin. Mardi il a plu toute la journée et heureusement qu'il y a du travail qui nous attend sous les tunnels. Hier après-midi pas de vent donc une équipe de 7 ouvriers avec les 2 stagiaires a été aider à mettre la bâche sur un nouveau tunnel chez Stéphane mais que d'eau encore !! Encore une belle semaine d'échanges, d'entraide. Belle chaine de solidarité.

Edith « la stagiaire »

Cette semaine Edith vous propose sa recette :

« *Carpaccio de radis Red meat (cœur de beauté), pomme et avocat.* »

Ingrédients : Pour le carpaccio : 1radis Red meat ; 1 pomme ; 2 avocats

Pour la vinaigrette : 1 c. à c. de purée d'umebosis ou de vinaigre ; 2 cuil. à café d'eau ; 4 cuil. à café d'huile de noix.

Préparation : Eplucher le radis, laver la pomme et la couper en quartiers. A l'aide d'une mandoline, couper des tranches très fines de radis et de pomme. Les disposer sur deux assiettes en les alternant. Eplucher l'avocat et le couper en lamelles. Déposer ces lamelles sur le radis et la pomme. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette. La répartir sur le carpaccio et déguster immédiatement. Bon appétit !



Le saviez-vous ? La purée d'umebosis est un condiment japonais préparé à base de prunes lactofermentées. Elle est très salée (d'où son utilisation diluée), acidulée (d'où son utilisation en remplacement du vinaigre) et très parfumée. Mariée à l'huile de noix, c'est un délice que l'on pourra facilement associer à une salade d'endive.

Cette semaine Edith vous propose sa recette :

« *Carpaccio de radis Red meat (cœur de beauté), pomme et avocat.* »

Ingrédients : Pour le carpaccio : 1radis Red meat ; 1 pomme ; 2 avocats

Pour la vinaigrette : 1 c. à c. de purée d'umebosis ou de vinaigre ; 2 cuil. à café d'eau ; 4 cuil. à café d'huile de noix.

Préparation : Eplucher le radis, laver la pomme et la couper en quartiers. A l'aide d'une mandoline, couper des tranches très fines de radis et de pomme. Les disposer sur deux assiettes en les alternant. Eplucher l'avocat et le couper en lamelles. Déposer ces lamelles sur le radis et la pomme. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette. La répartir sur le carpaccio et déguster immédiatement. Bon appétit !



Le saviez-vous ? La purée d'umebosis est un condiment japonais préparé à base de prunes lactofermentées. Elle est très salée (d'où son utilisation diluée), acidulée (d'où son utilisation en remplacement du vinaigre) et très parfumée. Mariée à l'huile de noix, c'est un délice que l'on pourra facilement associer à une salade d'endive.

