



L'écho des salades

Le panier de la semaine 9

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

| Légumes | Prix |
|--|---------------|
| Mâche/roquette/pourpier/ Epinard 150g | 2.10 € |
| Poireaux 500g | 1.25€ |
| Navets violets 300g | 0.75€ |
| Choux de Bruxelles 400g | 1.80€ |
| Courges 600g | 1.50€ |
| Pommes de terre 1.2 kg | 2.40€ |
| Blettes 500g | 1.10€ |
| Valeur du panier | 10.90€ |

| Légumes | Prix |
|--|---------------|
| Mâche/roquette/pourpier/ Epinard 220g | 3.08€ |
| Poireaux 500g | 1.25€ |
| Navets violets 500g | 1.25€ |
| Choux de Bruxelles 500g | 2.25€ |
| Courges 1 kg | 2.50€ |
| Pommes de terre 1.6 kg | 3.20€ |
| Blettes 800g | 1.76€ |
| Valeur du panier | 15.29€ |

Parole de jardinier : « **Le printemps arrive à petits pas...** »

Après une longue période pluvieuse nous interdisant tout travail du sol quelques journées ensoleillées nous offrent une petite fenêtre.

Nous avons commencé par mesurer les parcelles au champ, ensuite Yves nous prépare le sol à l'aide du tracteur.

Nous allons ainsi pouvoir planter nos premières cultures de plein air : les petits pois semés préalablement en mottes, et effectuer un premier semis de fèves. Les oignons et échalotes viendront très vite par la suite.

Le beau temps nous a également permis de travailler le sol pour planter des framboisiers.

Sébastien



L'écho des salades

Le panier de la semaine 9

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

| Légumes | Prix |
|--|----------------|
| Mâche/roquette/pourpier/ épinard 150g | 2.10 € |
| Poireaux 500g | 1.25 € |
| Navets violets 300g | 0.75 € |
| Choux de Bruxelles 400g | 1.80 € |
| Courges 600g | 1.50 € |
| Pommes de terre 1,2kg | 2.40 € |
| Blettes 500g | 1.10 € |
| Valeur du panier | 10.90 € |

| Légumes | Prix |
|---|---------------|
| Mâche/roquette/ pourpier/épinard 220g | 3.08 € |
| Poireaux 500g | 1.25 € |
| Navets violets 500g | 1.25 € |
| Choux de Bruxelles 500g | 2.25 € |
| Courges 1kg | 2.50 € |
| Pommes de terre 1,6kg | 3.20 € |
| Blettes 800g | 1.76 € |
| Valeur du panier | 15.29€ |

Parole de jardinier : « **Le printemps arrive à petits pas...** »

Après une longue période pluvieuse nous interdisant tout travail du sol quelques journées ensoleillées nous offrent une petite fenêtre.

Nous avons commencé par mesurer les parcelles au champ, ensuite Yves nous prépare le sol à l'aide du tracteur.

Nous allons ainsi pouvoir planter nos premières cultures de plein air : les petits pois semés préalablement en mottes, et effectuer un premier semis de fèves. Les oignons et échalotes viendront très vite par la suite.

Le beau temps nous a également permis de travailler le sol pour planter des framboisiers.

Sébastien

Cette semaine Sébastien vous propose sa recette :

« Choux de Bruxelles rôtis à l'ail, gingembre et cumin. »

Ingrédients : 400g de choux de Bruxelles ; 1 panais ; persil ; 1patate douce ; ; 6 gousses d'ail ; 2 cm de gingembre ; 1 cuil. à soupe de cumin ; 1 branche de romarin ; 20cl d'huile d'olive ; sel et poivre.

Préparation : Couper les plus gros choux de Bruxelles en 2. Laver et couper en dés les autres légumes sans les peler. Peler et râper le gingembre.

Effeuille le romarin.

Déposer tous les légumes dans un plat allant au four. Ajouter les gousses d'ail et arroser d'huile d'olive. Saler, poivrer et ajouter le cumin et le romarin.

Mélanger et laisser mariner pendant 30mn. Préchauffer le four à 180° (th 6).

Recouvrir le plat d'aluminium et le mettre au four. Au bout de 20mn enlever la feuille d'alu et prolonger la cuisson pendant 20mn.

Servir avec un poulet rôti farci de citron, d'oignon, de thym et d'un bâton de cannelle.

Bon appétit !



Sébastien rédige l'écho des salades.

Cette semaine Sébastien vous propose sa recette :

« Choux de Bruxelles rôtis à l'ail, gingembre et cumin. »

Ingrédients : 400g de choux de Bruxelles ; 1 panais ; persil ; 1patate douce ; ; 6 gousses d'ail ; 2 cm de gingembre ; 1 cuil. à soupe de cumin ; 1 branche de romarin ; 20cl d'huile d'olive ; sel et poivre.

Préparation : Couper les plus gros choux de Bruxelles en 2. Laver et couper en dés les autres légumes sans les peler. Peler et râper le gingembre.

Effeuille le romarin.

Déposer tous les légumes dans un plat allant au four. Ajouter les gousses d'ail et arroser d'huile d'olive. Saler, poivrer et ajouter le cumin et le romarin. Mélanger et laisser mariner pendant 30mn. Préchauffer le four à 180° (th 6).

Recouvrir le plat d'aluminium et le mettre au four. Au bout de 20mn enlever la feuille d'alu et prolonger la cuisson pendant 20mn.

Servir avec un poulet rôti farci de citron, d'oignon, de thym et d'un bâton de cannelle.

Bon appétit !



Sébastien rédige l'écho des salades.

