

### PANIER 2 Personnes

400 g de betterave	1.00 €
150 g de mâche	1.50 €
750 g de carottes	1.50 €
1 kg de panais	2.50 €
3 aillets	0.90 €
1 kg de pommes de terre (chair fondante)	1.60 €

**TOTAL : 9,00 €**

### PANIER 4 Personnes

800 g de betterave	2.00 €
300 g de mâche	3.00 €
1.5 kg de carottes	3.00 €
1.6 kg de panais	4.00 €
6 aillets	1.80 €
2 kg de pommes de terre (chair fondante)	3.20 €
1 laitue beurre fakto	1.00 €

**TOTAL : 18,00 €**

au menu de la  
semaine prochaine

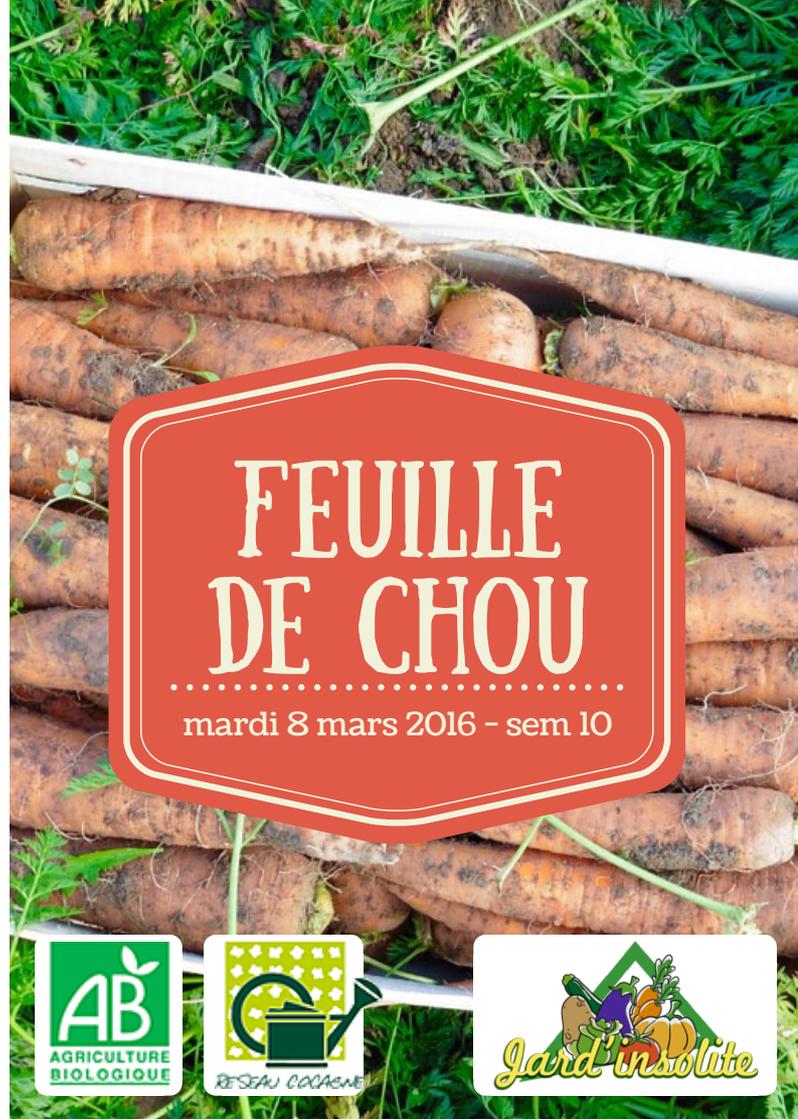
poireaux, carottes, échalotes  
mâche, épinards, pommes de terre

VOUS AVEZ ENVIE DE LEGUMES SAINS . . .  
ILS ONT BESOIN DE TRAVAIL . . .  
ALORS ENSEMBLE, CULTIVONS LA SOLIDARITE

Jard'insolite - Réseau Cocagne

06.72.00.68.84 - [jard.insolite@orange.fr](mailto:jard.insolite@orange.fr)

[www.jardinsolite.fr](http://www.jardinsolite.fr)



# FEUILLE DE CHOU

mardi 8 mars 2016 - sem 10



## Chers adhérents,

L'ail vert (ou aillet) arrive dans votre panier ! Pour ceux qui ne connaissent pas, c'est la jeune pousse de l'ail, qui est récoltée avant le stade bulbe. Nous l'avons planté sous serre en novembre, pour pouvoir le récolter au début du printemps (nous sommes un peu en avance, là !).

En cuisine, on utilise toute la tige, du blanc au vert. Il se consomme cru, pour parfumer une salade, ou cuit dans une sauce, une omelette ou pour accompagner une viande mijotée ou un poisson. En Charente et Charente maritime, il est de coutume de consommer l'aillet le 1er mai, à la croque-au-sel pour accompagner de la charcuterie de pays, dont le grillon (proche des rillettes), ou en omelette (traditionnelle également à Pâques). Il est symbole de bonheur (au même titre que le muguet !) et de santé : manger son "brin d'aillet" est supposé repousser la fièvre, au moins jusqu'à l'hiver prochain !

C'est dit : nous récolterons à nouveau l'ail vert dans 15 jours pour que vous en ayez dans vos plats à pâques...

L'équipe de Jard'insolite

RECETTE DE LA SEMAINE

## GRATIN

### panais au chèvre

#### INGREDIENTS:

1 kg panais

2 gousses d'ail

1 pincée de muscade

25 cl de lait

30 g de comté râpé

( ou un chèvre sec râpé )

1 petit fromage de chèvre frais

2 cuillères à soupe de crème épaisse

4 à 5 cuillères à soupe de chapelure

sel, poivre



Lavez et épluchez les panais, coupez-les en tronçons.

Dans une casserole, versez le lait et ajoutez les panais, les gousses d'ail non pelées, la muscade, le fromage râpé, sel et poivre. Portez à ébullition puis, baissez le feu, et laissez cuire 25 min environ à feu doux.

Mettez les panais dans un plat à gratin.

Ajoutez le chèvre frais dans la crème et laissez fondre sur feu doux en remuant. Versez la crème au fromage sur les panais.

Recouvrez de chapelure et faites gratiner 5 min