

PANIER 2 Personnes

600 g de blettes	2.10 €
1 kg de pommes de terre (Désirée - chair fondante)	1.60 €
600 g de carottes	1.20 €
400 g de radis noir	1.00 €
180 g de mâche	1.80 €
5 ail vart	1.50 €

TOTAL : 9,20 €

PANIER 4 Personnes

1 kg de blettes	3.50 €
2 kg de pommes de terre (Désirée - chair fondante)	.3.20 €
1.2 kg de carottes	2.40 €
600 g de radis noir	1.80 €
360 g de mâche	3.60 €
8 ail vart	2.40 €
150 g de mesclun	1.50 €

TOTAL : 18,40 €

au menu de la
semaine prochaine

Poireaux, Carottes, Pommes de terre ou
Rutabaga Echalotes, Epinards, et Mesclun

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

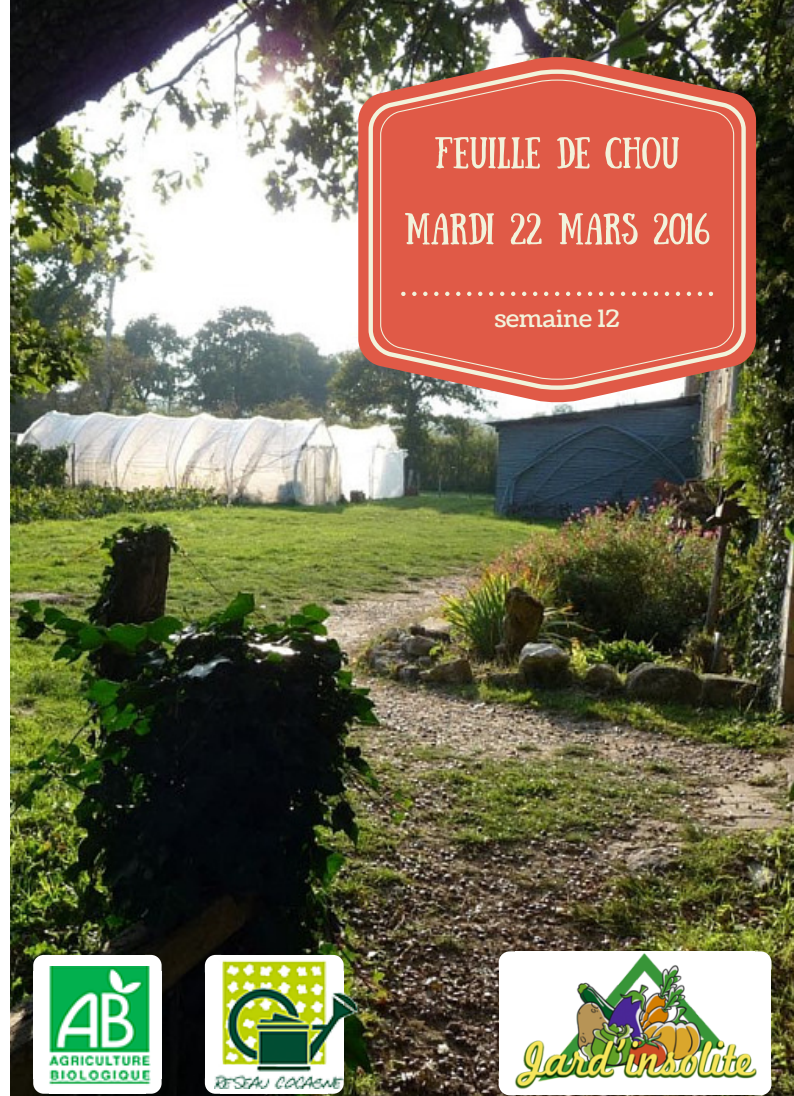
www.jardinsolite.fr



RÉGION
AQUITAINE
LIMOUSIN
POITOU-CHARENTES



Montmorillon
CITÉ DE L'ÉCRIT



FEUILLE DE CHOU

MARDI 22 MARS 2016

.....
semaine 12

Chers adhérents,

La semaine prochaine, le lundi étant férié, (et la préparation des légumes demandant quelques heures de boulot !) votre panier sera prêt le **MERCREDI 30 MARS** au lieu du mardi .

Pâques oblige, l'ail vert est à l'honneur cette semaine. Il pourra parfumer vos omelettes et pâtés de Pâques. L'aillet se marie également très bien avec les blettes, sautées à la poêle dans un peu d'huile d'olive. Et tout simplement essayez le à la croque au sel, accompagné d'une tartine de rillettes !

L'équipe de Jard'insolite

RECETTE DE LA SEMAINE (trouvée sur le site la fraise de mairy)

POELEE de SAUMON à la crème d'ail vert

INGREDIENTS pour 4 personnes

500 g de saumon sans peau ni arêtes

6 tiges d'ail vert

10 cl de vin blanc sec

20 cl de crème liquide

huile d'olive

sel et poivre du moulin



Découper le saumon en cubes de 2 à 3 cm, saler et poivrer. Hacher finement les tiges d'ail vert. Dans une poêle, faire chauffer une cuillère d'huile d'olive et faire dorer les dés de saumon à feu vif pendant 3 minutes environ. Attendre quelques secondes avant de retourner les dés de saumon, ils attacheront moins. Réserver.

Mettre l'ail vert dans la poêle, remuer jusqu'à ce qu'il soit tendre puis verser le vin blanc et laisser réduire de moitié, environ 5 minutes. Verser la crème et porter à ébullition. Cela épaissit aussitôt, se veloute et sent divinement bon. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Remettre le saumon dans la poêle pour le réchauffer et terminer sa cuisson, une minute suffit. Vous pouvez accompagner ce plat de riz ou de pâtes fraîches.