

PANIER 2 Personnes

1lfeuille de chêne verte	1.00 €
3 ails verts	1.20 E
600 g de carottes	1.20 €
2 céleris raves	1.40 €
1 botte d'oignons blancs	1.50 €
1 botte de radis rouges	1.20 €
150 g de mâche	1.50 €

TOTAL : 9,00 €**PANIER 4 Personnes**

1lfeuille de chêne verte	1.00 €
6 ails verts	2.40 €
1.2 kg de carottes	2.40 €
4 céleris raves	2.80 €
2 bottes d'oignons blancs	3.00 €
2 bottes de radis rouges	2.40 €
300 g de mâche	3.00 €
1 feuille de chêne rouge	1.00 €

TOTAL : 18.00 €

pas de panier
semaine prochaine

pommes de terre, oignons
blancs, blettes, radis rouges,
ail vert, laitue beurre, carottes

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



m
sa
santé
famille
retraite
services

Montmorillonais
La Dynamique entre Vieilles et Jeunes

la
vienn
LE DÉPARTEMENT



FEUILLE DE CHOU

MARDI 26 AVRIL 2016

.....
semaine 17

PANIER 2 Personnes

1lfeuille de chêne verte	1.00 €
3 ails verts	1.20 E
600 g de carottes	1.20 €
2 céleris raves	1.40 €
1 botte d'oignons blancs	1.50 €
1 botte de radis rouges	1.20 €
150 g de mâche	1.50 €

TOTAL : 9,00 €**PANIER 4 Personnes**

1lfeuille de chêne verte	1.00 €
6 ails verts	2.40 €
1.2 kg de carottes	2.40 €
4 céleris raves	2.80 €
2 bottes d'oignons blancs	3.00 €
2 bottes de radis rouges	2.40 €
300 g de mâche	3.00 €
1 feuille de chêne rouge	1.00 €

TOTAL : 18.00 €

pas de panier
semaine prochaine

pommes de terre, oignons
blancs, blettes, radis rouges,
ail vert, laitue beurre, carottes

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



m
sa
santé
famille
retraite
services

Montmorillonais
La Dynamique entre Vieilles et Jeunes

la
vienne
LE DÉPARTEMENT



FEUILLE DE CHOU

MARDI 26 AVRIL 2016

.....
semaine 17

Chers adhérents,

Quelques lignes ne suffiront pas pour vous dire ce que nous avons fait au jardin pendant ces 15 jours d'interruption. Ce qui est sûr, c'est que nous avons peiné à travailler le sol qui était trop mouillé, mais c'est un problème qui se pose chaque année, notre sol étant lourd, et lent à se réssuyer. Nous avons avancé sur les semis et plantations d'oignons, de poireaux, de tomates, poivrons, courges... bref, nous préparons l'été, l'automne, l'hiver à venir...

Côté paniers, avril et mai sont toujours des mois délicats pour les maraîchers : ils se situent entre la fin des légumes d'hiver et des légumes "de garde" et le début des légumes primeurs (carottes nouvelles, pommes de terre nouvelles, navets, fèves, petits pois, courgettes...) Nous les attendons avec impatience, car ils prennent un certain temps pour arriver sous nos latitudes. Nous vous demandons encore un petit peu de patience !

L'équipe de Jard'insolite

RECETTE DE LA SEMAINE

NOUILLES sautées oignon, ail et crevettes

INGREDIENTS pour 2 personnes

200 gr de nouilles chinoises

300 gr de crevettes décortiquées

1 carottes découpées en bâtonnets

oignons verts émincés

ail vert émincé

(réservez à part le vert des oignons et de l'ail)

3 C à S de sauce soja

1 pointe de purée de piment

Huile, Sel, Poivre, Persil



Saliez, poivrez les crevettes et réservez

Faites cuire les nouilles dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Egouttez et refroidissez-les. Ajoutez un peu d'huile aux nouilles pour éviter qu'elles collent, réservez.

Chauffez un peu d'huile dans un wok, dorez légèrement les crevettes à feu vif et réservez.

Ajoutez un peu d'huile dans le même wok, faites revenir tout doucement le blanc de l'oignon, puis ajoutez les carottes et l'ail.

Ajoutez les nouilles, la sauce soja, les crevettes sautées, 1 pointe de purée de piment, le vert des oignons et de l'ail et mélangez bien le tout, en laissant cuire 2 à 3 minutes

Ajoutez un peu de persil ciselé, et vos nouilles sont prêtes.

Chers adhérents,

Quelques lignes ne suffiront pas pour vous dire ce que nous avons fait au jardin pendant ces 15 jours d'interruption. Ce qui est sûr, c'est que nous avons peiné à travailler le sol qui était trop mouillé, mais c'est un problème qui se pose chaque année, notre sol étant lourd, et lent à se réssuyer. Nous avons avancé sur les semis et plantations d'oignons, de poireaux, de tomates, poivrons, courges... bref, nous préparons l'été, l'automne, l'hiver à venir...

Côté paniers, avril et mai sont toujours des mois délicats pour les maraîchers : ils se situent entre la fin des légumes d'hiver et des légumes "de garde" et le début des légumes primeurs (carottes nouvelles, pommes de terre nouvelles, navets, fèves, petits pois, courgettes...) Nous les attendons avec impatience, car ils prennent un certain temps pour arriver sous nos latitudes. Nous vous demandons encore un petit peu de patience !

L'équipe de Jard'insolite

RECETTE DE LA SEMAINE

NOUILLES sautées oignon, ail et crevettes

INGREDIENTS pour 2 personnes

200 gr de nouilles chinoises

300 gr de crevettes décortiquées

1 carottes découpées en bâtonnets

oignons verts émincés

ail vert émincé

(réservez à part le vert des oignons et de l'ail)

3 C à S de sauce soja

1 pointe de purée de piment

Huile, Sel, Poivre, Persil



Saliez, poivrez les crevettes et réservez

Faites cuire les nouilles dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Egouttez et refroidissez-les. Ajoutez un peu d'huile aux nouilles pour éviter qu'elles collent, réservez.

Chauffez un peu d'huile dans un wok, dorez légèrement les crevettes à feu vif et réservez.

Ajoutez un peu d'huile dans le même wok, faites revenir tout doucement le blanc de l'oignon, puis ajoutez les carottes et l'ail.

Ajoutez les nouilles, la sauce soja, les crevettes sautées, 1 pointe de purée de piment, le vert des oignons et de l'ail et mélangez bien le tout, en laissant cuire 2 à 3 minutes

Ajoutez un peu de persil ciselé, et vos nouilles sont prêtes.