

PANIER 2 Personnes

600 g de carottes nouvelles	2.00 €
800 g de pommes de terre nouvelles Apollo	2.40 €
400 g de courgettes	1.20 €
250 g de fraises Cirafine	2.50 €
1 laitue feuille de chêne Mathix	1.00 €

TOTAL : 9.10 €

PANIER 4 Personnes

1.2 kg de carottes nouvelles	4.00 €
1.6 kg de pommes de terre nouvelles Apollo	4.80 €
800 g de courgettes	2.40 €
500 g fraises Cirafine	5.00 €
2 laitues	2.00 €

TOTAL : 18.20 €

au menu
la semaine prochaine

carottes nouvelles,
courgettes, laitues...

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



mardi 7 juin
semaine 23

feuille de chou

PANIER 2 Personnes

600 g de carottes nouvelles	2.00 €
800 g de pommes de terre nouvelles Apollo	2.40 €
400 g de courgettes	1.20 €
250 g de fraises Cirafine	2.50 €
1 laitue feuille de chêne Mathix	1.00 €

TOTAL : 9.10 €

PANIER 4 Personnes

1.2 kg de carottes nouvelles	4.00 €
1.6 kg de pommes de terre nouvelles Apollo	4.80 €
800 g de courgettes	2.40 €
500 g fraises Cirafine	5.00 €
2 laitues	2.00 €

TOTAL : 18.20 €

au menu
la semaine prochaine

carottes nouvelles,
courgettes, laitues...

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



mardi 7 juin
semaine 23

feuille de chou

Chers adhérents,

Les conditions météo ont été difficiles ces dernières semaines. La culture sur billons a aidé les légumes à garder la tête hors de l'eau. Mais nous prenons un retard considérable sur la préparation du terrain pour les cultures à venir (carottes de garde, poireaux, courges...) Ajoutez à cela un printemps assez froid, et les petits pois (entre autre) se font attendre... Malgré tout, soyez sûrs que nous faisons de notre mieux pour préparer votre panier de légumes avec soin chaque semaine,

Cordialement,

L'équipe de Jard'insolite

RECETTE DE LA SEMAINE

Salade de carottes au cumin

600 g de carottes nouvelles

40 ml d'huile d'olive

1 c.à.c de cumin en grain

1 gousses d'ail

2 c.à.s de jus de citron

Sel / poivre

persil

menthe



Epluchez les carottes en veillant à garder 1 cm de fanes et les découpez dans le sens de la longueur. Mettez à cuire à la vapeur pendant 15 minutes et laissez refroidir.

Dans une poêle, faites torréfier les graines de cumin. Stoppez la cuisson et ajoutez directement l'ail râpé, le jus de citron, l'huile d'olive et l'assaisonnement. Incorporez également les carottes et mélangez délicatement. Juste avant de servir, ajoutez le persil et la menthe finement ciselés.

Chers adhérents,

Les conditions météo ont été difficiles ces dernières semaines. La culture sur billons a aidé les légumes à garder la tête hors de l'eau. Mais nous prenons un retard considérable sur la préparation du terrain pour les cultures à venir (carottes de garde, poireaux, courges...) Ajoutez à cela un printemps assez froid, et les petits pois (entre autre) se font attendre... Malgré tout, soyez sûrs que nous faisons de notre mieux pour préparer votre panier de légumes avec soin chaque semaine,

Cordialement,

L'équipe de Jard'insolite

RECETTE DE LA SEMAINE

Salade de carottes au cumin

600 g de carottes nouvelles

40 ml d'huile d'olive

1 c.à.c de cumin en grain

1 gousses d'ail

2 c.à.s de jus de citron

Sel / poivre

persil

menthe



Epluchez les carottes en veillant à garder 1 cm de fanes et les découpez dans le sens de la longueur. Mettez à cuire à la vapeur pendant 15 minutes et laissez refroidir.

Dans une poêle, faites torréfier les graines de cumin. Stoppez la cuisson et ajoutez directement l'ail râpé, le jus de citron, l'huile d'olive et l'assaisonnement. Incorporez également les carottes et mélangez délicatement. Juste avant de servir, ajoutez le persil et la menthe finement ciselés.