



Chers adhérents,

Cette semaine dans les paniers :

-Aillet

C'est une pousse d'ail d'environ 30 cm de haut qui ressemble à un mini poireau et dont le bulbe n'est pas encore formé.

Comme tous les aulx, **l'aillet** est simultanément un condiment, un légume-aliment et un remède (antiseptique, dépuratif,...)...

Ce légume est particulièrement tendre et son fût, gros comme un crayon, est légèrement épicé.

Pour le consommer, couper le haut de la plante, un peu après le démarrage des feuilles. Oter la première enveloppe un peu sale, et couper en tronçons d'un demi centimètre.

Idée recette : Omelette

Faire doucement revenir l'aillet avec un peu d'huile d'olive, et verser les œufs dessus... Miam !

-Pois gourmands

Pour ne pas avoir à demander à des équipes d'adhérents de venir sur le champ cueillir les pois un par un sur les tiges, nous ramassons les plants entiers et les mettons tels quels dans les paniers. Comme cela, chacun fait chez soi sa petite récolte sur les tiges ! Nous demanderons à quelques-uns le poids de sa « récolte » pour le calcul du prix de ce panier.

(le pois gourmand se déguste entier).

-Verveine

Pour la petite tisane du soir

Très important ! :

Pensez à ramener les caisses qui sont chez vous, ça commence à être juste !!

(s'organiser pour les co-voiturage...)



Nous vous souhaitons un très agréable week-end !
Vos dévoués producteurs, Gilles et Nathalie