



Chers Consommateurs,

Voici venues les premières infos « Paniers » :

Le vendredi 1^{er} mai, nous avons pu visiter le potager où nos chers légumes poussent en toute tranquillité. Pour certain se fut la découverte du lieu et la surprise de voir de jeunes légumes débutants. Le clou de la rencontre se fut la dégustation des tartes aux herbes sauvages : consoude, alliaire, ortie.

Nous attendons vos commentaires sur le 1^{er} panier par mail à Emmanuelle emmanuellephilbert@live.fr

LA SALADE TIEDE AUX EPINARDS

- 4 belles poignées de jeunes épinards
- 8 tranches de poitrine fumée coupée en morceaux
- 1 cuillère à soupe de soupe de sucre roux
- $\frac{1}{2}$ verre de vinaigre de cidre.

Triez, équeutez, lavez et essorez les épinards. Réservez dans un saladier.

Faites revenir les morceaux de poitrine fumée à feu vif dans une poêle.

Quand ceux-ci sont croustillants, ajoutez le sucre puis le vinaigre. Donnez un tour de bouillon et versez brûlant sur les épinards. Remuez et servez aussitôt.

Extrait de « MON POTAGER MEDIEVAL » éd. EQUINOXE

« LES PLANTES DU JARDIN DE SANTE »

LA CONSOUDE

Le nom de la plante vient du grec et du latin et fait référence à son utilisation pour réduire les fractures.

DECOCTION avec 200g de la racine sèche et concassée par litre d'eau.

Faire bouillir 10 minutes à couvert, utiliser en lotion et compresses sur les brûlures et les petites plaies.

PATE A TARTINER DE HARICOTS de Soissons

Une fois les haricots cuits et refroidis, écrasez-les au moulin à légumes.

Ajoutez sel poivre cumin ou piment d'Espelette, un oignon haché, de l'huile d'olive, de la crème fraîche liquide.

La pâte doit être bien homogène.

Tartinez sur du pain frais ou grillé. Servir à l'apéritif pour surprendre vos amis.

**Bon appétit et bon vent !
Emmanuelle...**