

EDITO

Voici le dernier numéro de l'année avec quelques idées pour les menus de fêtes si vous êtes encore indécis ! N'oubliez pas les légumes dans vos menus sinon vous serez obligé de vous ruer sur les radis noir pour faire plaisir à votre foie. Je pousse le bouchon un peu loin ; je sais que vous êtes raisonnables.

Permettez-moi de vous souhaiter de très bonnes fêtes, de bons moments avec votre famille et vos amis.

Pauline

Décembre au jardin

- plantation de salades, épinard, pommes de terre, ail en intérieur (tunnel froid)
- semis de radis, navet
- stockage et vérification matériel d'irrigation
- entretien du matériel de travail du sol ; changement des pièces d'usure : il faut être prêt pour faire feu quand le rush du printemps arrivera
- en extérieur, les fèves poussent doucement mais sûrement !

C'EST NOUVEAU !

Depuis quelques semaines, les lycéens de Pornic qui déjeunent au restaurant scolaire mangent désormais des légumes bio d'Arthon (en plus des produits laitiers bio Gineau de l'AMAP de St Michel)

N'OUBLIEZ PAS LES LEGUMES PENDANT VOS REPAS DE FETE

- ✓ il y a les présentations un peu plus élaborées que d'ordinaire : beignet de légumes, légumes en aumônière (dans une galette, ou une crêpe ou encore une feuille de brick), flan de légumes ou tartelettes individuelles accompagnés de quelques rosettes de mâche.
- ✓ La salade verte servie avec des pignons de pins ou la salade d'endive servie avec des cerneaux de noix feront plus "chic" !
- ✓ Les légumes basiques revisités avec un ingrédient de fête



- 
- fenouil aux crevettes
 - chou-fleur aux fruits secs
 - purée céleri/ pomme/ noix
 - rocamadour en papillote