



## Votre Panier

### Panier à 8,50€

Carottes (1 botte)  
Epinards (200g)  
Laitue Batavia (1 pièce)  
Pommes de terre chair tendre (650g)

### Panier à 12€

Epinards (500g)  
Laitue Batavia (1 pièce)  
Pommes de terre chair tendre (450g)  
Radis (1 botte)  
Soupe de tomates (450mL)

### Panier à 17€

Carottes (1 botte)  
Epinards (500g)  
Oignons ciboule (1 botte)  
Pommes de terre chair tendre (700g)  
Soupe de tomates-courgettes (1L)

## Actualités

Bonjour à tous,

Ci-contre atelier du Défi Alimentation à Janville, animé par David sur le thème 'Bien manger avec Un petit budget'.

Prochain atelier ce soir sur la conservation des légumes.



Et ci-dessous la magnifique enseigne conçue par l'une de nos salariées en parcours, qui va bientôt être installée sur le jardin. Merci à Laurie !



## L'Idée Recette

### Quiche épinards – chèvre

Pour 4 personnes  
Préparation : 5 mn - Cuisson : 35 mn



### Ingrédients :

- Epinards
- 3 œufs
- Chèvre long
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 pâte brisée
- Sel et poivre

### Recette :

- Préchauffer le four thermostat 6/7.
- Placer la pâte brisée dans un moule beurré et la piquer.
- La recouvrir de morceaux de chèvre (environ les 2/3 du fromage) que vous saupoudrez de thym.
- Dans un saladier, battre les œufs en omelette. Y incorporer la crème fraîche puis les épinards bien égouttés. Saler peu à cause du fromage et poivrer généreusement.
- Repartir le mélange sur la pâte et ajouter quelques rondelles de fromage.
- Enfourner pendant une quarantaine de minutes. Cette quiche se mange chaude ou froide.