



**La vente de plants bio se poursuit  
tous les vendredis à Oasis  
de 15h à 19h**



**Pour commander  
oasis.reseaucocagne.asso.fr**

**Côté Marmite**

**Sarasson aux oignons blanc frais du jardin**

*Pour 200 gr de sarasson : 1 oignon blanc entier, 4 cuillères à soupe de sarasson ou de fromage blanc à 20% de matière grasse, 4 cuillères à café d'huile d'olive, 2 cuillères à café de vinaigre de cidre, 4 pincées de sel, 2 pincées de poivre.*

Laver et émincer finement l'oignon, le vert et le blanc compris. Tout mettre dans un bol, mélanger et réserver au frais.

Cette préparation se déguste sur des salades, des pommes de terre, en toast pour les apéritifs.

Conserver au frais jusqu'à 3 jours.

La recette est à suivre sur notre page facebook :  
<https://www.facebook.com/oasis.jardindecocagne>

Légumes	Prix au kg ou à la pièce	Panier	Demi panier
		Poids ou quantité	Poids ou quantité
SALADE*	1.3	2	1
POIREAU*	3.4	1	0.7
CHOU RAVE VIOLET*	3.3	-	0.4
NAVET BOTTE*	2.3	1	1
ECHALOTE*	6.7	-	0.15
BLETTE*	3.6	1.1	-
OIGNON BLANC* Botte	2.1	1	-
	€	14.5	8.2

Dans votre panier : les poids indiqués sont arrondis à la masse supérieure ou au bénéfice de l'adhérent.

**SIÈGE SOCIAL :** 19 Chemin des Muats 42170 Saint-Just Saint-Rambert  
Tel. 04 77 52 13 98 - [secretariat@oasis.bio](mailto:secretariat@oasis.bio)  
[oasis.reseaucocagne.asso.fr](http://oasis.reseaucocagne.asso.fr)

**Accueil :** du lundi au jeudi de 8h à 18h, le vendredi jusqu'à 18h30

**Côté Marmite**

**Navet violet à l'indienne**

Plat d'accompagnement pour 4 personnes

*Une botte de navets avec les fanes, 4 gousses d'ail, 1 oignon paille, 1 cuillère à café de curry, sel et piment, 20 cl de crème végétale (riz ou soja), le jus d'un citron.*

Laver les navets, ôter les fanes, les réserver. Éplucher l'oignon et l'émincer. Éplucher l'ail, le hacher et le réserver. Tailler en cubes les navets, ciseler finement les fanes.

Dans une marmite, mettre un filet d'huile d'olive, ajouter l'oignon avec les navets ainsi que leurs fanes, faire suer à feu doux, ajouter un peu d'eau si besoin. Couvrir et laisser cuire 10 min. Ajouter le curry, l'ail, saler, pimenter, mélanger, couvrir et finir la cuisson 5 min de plus.

En fin de cuisson, ajouter la crème végétale et le jus de citron, mélanger et servir aussitôt.

Déguster en accompagnement de petit épeautre ou d'une viande braisée.



**Gratin de blette, classique mais si bon !!!**

Plat d'accompagnement pour 4 personnes

*600 gr de blettes, vert et côtes, 2 cuillères à soupe de maïzena, 150 gr de crème fraîche épaisse, 4 gousses d'ail, 3 pincées de noix de muscade, poivre, sel, 2 œufs entiers, 1/4 de litre de lait, 20 gr de beurre.*

Laver les blettes, couper le vert mais le garder. Couper en morceaux en enlevant les filaments.

Faire cuire les blettes dans de l'eau salée 10 minutes et égoutter.

Faire cuire à part les feuilles dans de l'eau salée pendant 5 min. Égoutter le vert.

Dans une poêle mettre à fondre 20 g de beurre, ajouter l'ail coupé et le vert des blettes.

Dans un plat à gratin placer les morceaux de blettes cuites, les feuilles dessus.

Arroser du mélange lait, œufs, maïzena, sel, crème fraîche, muscade et poivre. Parsemer le tout de gruyère râpé (50 gr).

**Marché de 15h à 19h**

**VENDREDI 29 AVRIL**

Légumes—Pains—Œufs—Fromages

**VENDREDI 6 MAI**

Légumes - Œufs - Viande - Le Bocal à roulette  
Poulet- Fromages

