

Catalogue de printemps

Rien de mieux que manger des fruits et légumes de saison




Lët'z Lokal
let's eat fresh

Introduction

Nous sommes des élèves de la classe 2TPCM1 du Lycée technique de Lallange et nous avons créé notre société fictive dans le cadre du module ENAP.

Vous êtes persuadés que manger sain et sauver la planète est trop compliqué? Qu'il est plus facile de se rendre sur une grande surface et d'acheter un plat préparé? Lët'z Lokal vous garantit une alimentation saine et facile qui est issue de production locale.

Notre concept fondamental est de changer l'habitude de consommation de la nourriture et en même temps, nous envisageons de protéger l'environnement . C'est aussi simple que cela, en un clic nous vous livrons une boîte contenant des légumes et des fruits issus d'une production locale et biologique.



letzlokal.lu



<https://letzlokal.projetsltl.lu/>



Këscht Félicitia

Lasagne aux épinards

BOX S

19,55€

Pour 2 personnes

- 6 tomates
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1L de lait
- 1 botte de basilic
- 250 gr. d'épinards



BOX L

37,50€

Pour 4 personnes

- 12 tomates
- 4 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2L de lait
- 2 bottes de basilic
- 500 gr. d'épinards



Käsch Multi

Quiche aux 5 légumes



BOX S

19,55€

Pour 2 personnes

- 6 œufs
- 1 courgette
- 3 carottes
- 1 botte d'asperges
- 1 poireau
- 2 navets
- 1L de lait



BOX L

37,50€

Pour 4 personnes

- 12 œufs
- 2 courgettes
- 6 carottes
- 2 bottes d'asperges
- 2 poireaux
- 4 navets
- 2L de lait





Le plaisir des enfants

Jangli Këscht 2

Salade mixte

BOX S

19,55 €

Pour 2 personnes

- 6 champignons
- 4 tomates
- 2 poivrons
- 1 poireau
- 1 courgette
- 1 salade mâche



BOX L

37,50 €

Pour 4 personnes

- 12 champignons
- 8 tomates
- 4 poivrons
- 2 poireaux
- 2 courgettes
- 2 salades mâche



Rudi mat der grënger Këscht

Smoothie

BOX S
19,55 €

Pour 2 personnes

- 6 pommes
- 4 poires
- 1 concombre
- 250 gr. d'épinards
- 1 botte de basilic



BOX L
37,50 €

Pour 4 personnes

- 12 pommes
- 8 poires
- 2 concombres
- 500 gr. d'épinards
- 2 bottes de basilic





Les Recettes



Recette lasagne d'épinard

Temps de préparation: 35 minutes

Ingrédients à ajouter

- huile d'olive
- plaques de lasagne
- farine
- sel, poivre
- herbes de Provence
- fromage râpé

Pour la sauce tomate

- 500 g de tomates
- 200 g d'oignons
- 2 gousses d'ail
- huile d'olive
- herbes de Provence
- sel, poivre

Pour la sauce béchamel

- 500 ml de lait
- 50 g d'huile d'olive
- 100 g de farine
- sel, poivre

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole.
2. Ajouter la farine, mélanger tout.
3. Ajouter peu à peu le lait jusqu'à la consistance désirée.
4. Assaisonner selon les goûts.

Pour le montage

1. Disposer une première couche de pâtes à lasagne.
2. Alternier une couche de sauce, une couche de béchamel, les feuilles d'épinard, un peu de fromage...

1. Emincez les gousses d'ail et l'oignon, faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
2. Coupez les tomates en quartiers et puis ajouter les dans la poêle, laisser cuire le tout pendant 15min.
3. Ajouter le sel, poivre et les herbes de Provence et quelques feuilles de basilic.



Recette quiche aux 5 légumes

Temps de préparation: 35 minutes

Ingrédients à ajouter

- 1 pâte brisée
- crème fraîche
- fromage râpé
- sel, poivre
- huile d'olive

Préparation des légumes

- 3 carottes
- 2 navets
- 1 poireau
- 1 courgette
- 1 botte d'asperges

Pour l'appareil de la quiche

- 4 œufs frais
 - 400 ml de crème fraîche
 - 250 ml de lait
1. Battez les œufs en omelette puis ajouter la crème fraîche et le lait, sel et poivre



1. Découpez le poireau en rondelles, faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive
2. Ajouter les carottes, les navets et la courgette
3. Laisser cuire le tout pendant 5 minutes
4. Ajouter les asperges, le sel et le poivre

Pour le montage

1. Foncez la pâte dans un moule à tarte
2. Ajouter le mélange des légumes
3. Ajouter l'appareil pour la quiche et le fromage

Recette Salade mixte

Temps de préparation: 15 minutes

Ingrédients à ajouter

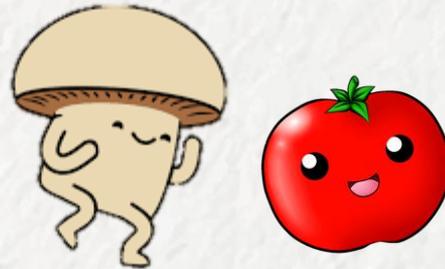
- vinaigre
- huile d'olive
- sel, poivre

Ingrédients

- 6 champignons
- 4 tomates
- 2 poivrons
- 1 poireau
- 1 courgette
- 1 salade mâche

Préparation

1. Lavez les légumes
2. Coupez-les en petits morceaux
3. Mélangez tout dans un bol
4. Ajouter l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le poivre



Recette Smoothie

Temps de préparation: 20 minutes

Ingrédients à ajouter

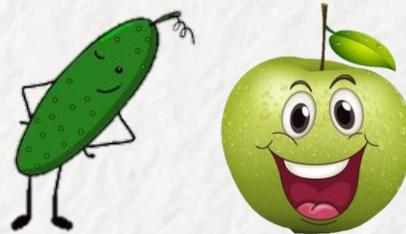
- miel

Ingrédients

- 6 pommes
- 4 poires
- 1 concombre
- 250 gr. d'épinards
- 1 botte de basilic

Préparation

1. Lavez les fruits et les légumes
2. Coupez-les en petits morceaux
3. Ajoutez-les dans un mixeur et hachez-les
4. Ajouter un peu de miel



CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

COMMANDES

Les commandes sont adressées à la société Lët'z Lokal Sàrl.

Boulevard Hubert Clément L-4064 ESCH-SUR-ALZETTE Téléphone : 559542-330

E-Mail: Letzlokal@clee.lu

PRIX

Les prix s'entendent TTC (3 %)

Tous les articles doivent être payés en euros (€).

REMISE ET ESCOMPTE

Une remise de 10 % est accordée en cas d'achat de 10 boîtes.

Un escompte de 2,5 % est accordé si le paiement s'effectue endéans 7 jours après réception de la facture.

LIVRAISON

Dès réception de la commande, 3 jours après la date de la commande.

Nous livrons la totalité de la commande si tous les produits sont disponibles en stock.

FRAIS DE TRANSPORT

Toutes les livraisons sont franco de port.

CONDITIONS DE PAIEMENT

Par virement bancaire dans les 30 jours à compter de la date d'émission de la facture sur le compte bancaire LUXBANQUE n :LU63 9016 4052 0891 0000

Pour tout paiement endéans les 7 jours suivant la date de la facture, un escompte de 2,5 % sera accordé.

RESERVE PROPRIETE

La marchandise vendue demeure la propriété du vendeur jusqu'à paiement intégral du prix par l'acheteur.

RECLAMATION

Toute réclamation doit être faite par écrit dans un délai de 10 jours suivant la réception de la marchandise.

Les commandes ne peuvent pas être annulées ultérieurement.

Lët'z Lokal est tenu de livrer un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existants lors de la délivrance, quand même il ne les aurait pas connus.

✉ letzlokal@gmail.com

☎ +352 559 542 -330

🌐 letzlokal.projetsltl.lu



Lët'z Lokal
let's eat fresh



LYCEE TECHNIQUE DE LALLANGE
BOULEVARD HUBERT CLEMENT
L-4064 ESCH-SUR-ALZETTE

