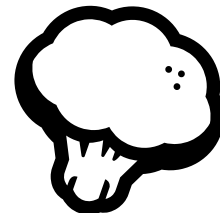


# L'Écho des Salades

Parole de jardinier 🧑🌾 🧑🌾



“La récolte des brocolis bat sont plein pour nous à l'ESAT. Cette année nous sommes très satisfaits de notre culture ! 🥦

La pluie que nous avons eu en aout lui a permis de bien s'enraciner et il a bénéficié des conditions idéales pour se développer. Après de nombreux binages et quelques désherbages manuels : Nous obtenons aujourd'hui de très beaux calibres. Nous en sommes fiers, tout ce travail accompli porte ses fruits 😊 Cette année... les choux, radis, navets sont très prometteurs. 😊 ”

Pour l'équipe des jardiniers , Benjamin.



## La composition de votre panier SEMAINE 43

### Panier à 10.00€

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,4 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	2,12 €
0,7 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,10 €
0,2 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	2,40 €
0,6 ×	BETTERAVE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,50 €	1,50 €
1 ×	CHOU FLEUR	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				11,12 €

### Panier solidaire à 8 €

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,4 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	2,12 €
0,5 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,50 €
0,1 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,20 €
1 ×	BROCOLI	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
				8,12 €

### Panier solidaire à 15 €

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,7 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	3,71 €
0,8 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,40 €
0,1 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,20 €
0,6 ×	BETTERAVE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,50 €	1,50 €
1 ×	CHOU ROMANESCO	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
1 ×	COURGE POTIMARRON	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				15,11 €

## RECETTE DE LA SEMAINE

Besoin d'une idée de recette ? .....



<https://esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits>



### GRATIN DE POTIMARRON ET D'ÉPINARDS

#### INGRÉDIENTS

- 800 g d'épinards frais
- 1kg de chair de potimarron
- 1 c-à-s de farine
- 2 œufs
- 2 c-à-s de crème fraîche
- 1 pincée de sucre
- Huile d'olive
- Beurre
- Gruyère râpé
- Muscade
- Sel et poivre du moulin

**TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN**  
**TEMPS DE CUISSON : 1H**  
**TEMPS TOTAL : 1H30MN**

#### PRÉPARATION

Lavez à plusieurs eaux les épinards.

Otez les queues et les grosses nervures.

Faites-les blanchir 3 min dans de l'eau bouillante salée.

Faites bien égoutter et disposez-les dans le fond d'un plat à gratin beurré.

Répandez sur les épinards 2 c-à-s de crème fraîche . Poivrez.

Faites fondre à l'étouffée, dans un peu d'huile d'olive, la chair de potimarron coupée en morceaux avec le sel, la pincée de sucre.

Quand le potimarron est cuit (20 à 30 min); écrasez le à la fourchette puis incorporez la cuil à soupe de farine, un peu de noix de muscade et les deux jaunes d'œufs.

Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation

Versez le tout sur les épinards.

Saupoudrez de gruyère râpé (quantité selon vos goûts).

Faites gratiner 1/4 heure dans un four chaud et servez immédiatement.