

Mars... malgré le
mauvais temps....

Prépare...

En secret, le
printemps 😊



L'écho des salades

Parole de jardinier 🧑🌾🧑🌾

« **La préparation de plants de tomates bio, c'est super intéressant !**

Avec Stéphane qui vient à l'ESAT nous aider ça va être génial

On commence par choisir des graines de tomates bio différentes, cette année nous avons opté pour la "précoce de Quimper, cappuccino (type grosse tomate noire de Marmande) et la "Ochsenherz orange" cœur de bœuf couleur orange intense.

Après avoir préparé un bac de 1m sur 1m50 profond de 10cm rempli de terreaux, on creuse des sillons pour planter les graines à une profondeur appropriée.

Placés en serre et arrosés régulièrement, on verra bientôt de beaux plants de tomates que vous pourrez venir admirer et acheter tous les jeudis matin à la vente direct de 10h à 13h 30



Vivement le printemps »

FRED T



Composition de votre panier semaine «10» :

Panier à 8€

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,15 ×	MESCLUN Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,80 €
0,5 ×	BETTERAVE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,50 €	1,25 €
0,6 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,80 €
1 ×	CHOU FRISE DE MILAN	FRANCE-Plourivo	2,30 €	2,30 €
0,3 ×	OIGNON ROUGE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,35 €	1,01 €
				8,16 €

Panier à 10€

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,15 ×	MESCLUN Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,80 €
0,5 ×	BETTERAVE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,50 €	1,25 €
0,6 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,80 €
1 ×	CHOU FRISE DE MILAN	FRANCE-Plourivo	2,30 €	2,30 €
1 ×	COTES DE BLETTES BOTTE 500gr	FRANCE-Plourivo	2,00 €	2,00 €
0,3 ×	OIGNON ROUGE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,35 €	1,01 €
				10,16 €

Panier à 15€

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,2 ×	MESCLUN Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	2,40 €
0,8 ×	BETTERAVE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,00 €
0,8 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,40 €
1 ×	CHOU FRISE DE MILAN	FRANCE-Plourivo	2,30 €	2,30 €
0,8 ×	OIGNON ROUGE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,35 €	2,68 €
0,8 ×	RADIS BLEU D AUTOMNE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,80 €	2,24 €
0,3 ×	ECHALOTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,00 €	1,50 €
				15,52 €

LA RECETTE

.... Besoin d'une idée de recette ?
[nos-produits](#)

<https://esatco.cocagnebio.fr/cuisiner>



MESCLUN ET FROMAGE DE CHEVRE AU BACON

INGRÉDIENTS

- 200 g de fromage de chèvre (bûche)
- 16 tranches de bacon
- 200 g de mesclun
- 3 c-à-s de vinaigre de vin rouge
- 2 c-à-s de vinaigre balsamique
- 1 c-à-c de moutarde
- 3 c-à-s de jus d'orange
- 6 c-à-s d'huile d'olive
- 1 petite pomme acidulée
- Sel et poivre.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS DE CUISSON : 15MN
TEMPS TOTAL : 45MN

PRÉPARATION

Laver et sécher la salade.

Couper la pomme en petits dés.

Mélanger les deux vinaigres, le jus d'orange et la moutarde. Saler et poivrer. Ajouter l'huile et vérifier l'assaisonnement.

Répartir la salade dans des petits bols. Couper le fromage en 16 morceaux, envelopper chacun d'une tranche de bacon et les faire revenir dans une poêle de part et d'autre.

Disposer le fromage sur la salade, parsemer de dés de pomme, arroser de vinaigrette et servir éventuellement saupoudré de noisettes hachées.