





«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2019

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine11»

PAROLE DE JARDINIER

« Mardi, nous avons ramassé tous les navets jaunes et les radis noirs. Pour chacun nous avons coupé les tiges et nous les avons stockés dans de grands pallox en bois.»

« Yves avec son tracteur et sa fourche arrière est venu au champ récupérer les pallox et les emmener dans un hangar près de l'ESAT. Ça m'a plu d'aller au champ, de quitter un peu l'atelier
Dans mon groupe il y avait Lucie, Frédéric C., Frédéric T., Yves et moi »

Matthieu



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 chou-fleur	1,80 €
600g d'épinards	3,18 €
200g de mâche	2,10 €
1 kg de pommes de terre Allians	2,00 €
500g d'oignons jaunes	1,25 €
1 salade	cadeau
Valeur du panier	10,33 €

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 chou-fleur	1,80 €
900g d'épinards	4,50 €
200g de mâche	2,10 €
1 kg de pommes de terre Allians	2,00€
500g d'oignons jaunes	1,25 €
1 kg de poireaux	3,00 €
1 radis NOIR	0,75 €
1 salade	cadeau
Valeur du panier	15,40 €





RECETTE DE LA SEMAINE

Nous vous proposons cette semaine

Croque-monsieur de chou-fleur

Recette de notre adhérente Maryvonne

Pour les galettes de chou-fleur

1 chou fleur, 2 œufs, 60 grammes de parmesan rapé, 2 œufs, ½ bouquet de persil, sel, poivre

Pour la garniture : 4 tranches de jambon, 120 grammes de comté rapé, 1 noix de beurre.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Détailler le chou-fleur en bouquet et laver les bouquets.

Mixer le chou-fleur.

Dans un saladier, mélanger le chou-fleur mixé, les oeufs, le persil haché et le parmesan.

Saler et poivrer.

Sur une plaque recouverte de papier cuisson déposer des galettes de chou-fleur réalisées à l'aide d'un emporte-pièce rond.

Enfourner 20 minutes.

Sur la moitié des galettes de chou-fleur, déposer une tranche de jambon, un peu de fromage puis une seconde galette de chou-fleur.

Enfourner à nouveau 5 à 10 minutes, le temps que le fromage fonde comme dans un croque-monsieur.