





«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2018

SEMAINE NUMERO «12»

PAROLE DE JARDINIER

Visite du Syntec en compagnie des moniteurs et de Mr le chapelain

Une fois arrivés dans cette association qui se situe dans la commune de Pleumeur-Gautier et qui nous explique que depuis 50 ans elle échange sur le W fournis par leur production et leurs essais. productions biologiques et conventionnelle but est d'améliorer les variétés ,cultivées en légumes hors sol et plein champs toute fois en respectant le climat et l'environnement et qui lutte contre les problématiques des parasite, (bactériose) les maladies,(rouille échalote)les insectes,(mouches). Cette association s'engage de W sur le rendement qu'ils peuvent produire aussi sur le développement des légumes .ESAT produit des quantités suffisante mais diversifiés que nous ne X pas les légumes comme le chou-fleur,poireau qui sont vendues dans des coopératives pour les exportant .Je travaille à ESAT mais je souhaite en reparler après avoir passé une agréable journée avec mes collègues.

Frédéric



Composition de votre panier semaine «11» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1.10
800 g poireaux	2.40
500 g échalote	2.50
1 kg P de T Eden	2.00
400 g de navet	1.00
1 chou rouge	1.50
2 radis noirs	Offerts
Valeur du panier	10.50



Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1.10
800 g poireaux	2.40
500 g échalote	2.50
2 kg P de T Eden	4.00
500 g navet	1.25
1 chou rouge	1.50
2 radis noirs	Offerts
Valeur du panier	15.35€



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine je vous propose

« Choux rouges aux p'tits lardons »

Vous aurez besoin d'un petit chou,  d'échalotes , de 50 grammes de lardons fumés,  d'un peu de vinaigre (au choix balsamique....c'est comme vous préférez !!)

Pour l'assaisonnement du sel et du poivre.

A l'aide d'un couteau bien aiguisé, sur une planche coupez votre chou en 2, puis ôtez le « trognon ».

Découpez finement votre chou en lamelles. Lorsque vous avez la quantité souhaitez, le mettre dans un saladier, de la même façon, découpez finement votre échalote que vous mélangerez au chou.

Dans une casserole, chauffez un 2 cuillères à soupe de vinaigre, le verser chaud sur le chou et remuer.

Puis faites revenir les lardons, juste le temps qu'il soient cuits, ils rejoindront alors les autres ingrédients dans le saladier. Et voilà c'est déjà prêt !!!

Votre chou rouge sera encore meilleur si vous le laissez macérer quelques heures avant de le déguster.

**Il est possible d'y ajouter quelques brisures de noix*

Laurence