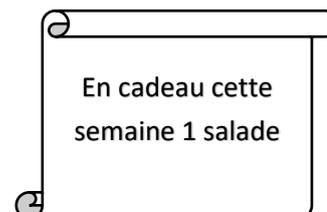




Composition de votre panier semaine «» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 150g	1.57
1 botte d'oignon blanc	2.00
500g de poireaux	1.50
1 botte de blette de 500g	1.25
500g d'oignon jaunes	1.45
1 botte de navets nouveaux	2.20
1 chou fleur	1.50
Valeur du panier	11.47 €



Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
150g de mâche	1.57
1 botte d'oignons blancs	2.00
500g de poireaux	1.50
1 botte de blette 500g	1.25
800g d'oignons jaunes	2.32
1 botte de navets nouveaux	2.20
1 chou fleur	1.50
800g d'épinard	4.24
Valeur du panier	16.58€



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO « »

PAROLE DE JARDINIER

Cette semaine nous avons commencé à défaire les planches de légumes d'hiver pour laisser la place à nos légumes d'été c'est-à-dire tomates, poivrons, aubergines, melons, courgettes, concombre ... Pour se faire nous avons préparé la terre, avec un mélange de fumier de bovin et cochon biologique ce qui permet d'enrichir nos terres.

Dans les semaines à venir vous pourrez découvrir dans vos paniers et sur nos étals de marché et ventes directe nos bons, beaux et bio légumes de saison comme les pommes de terres nouvelles, les petits pois, les carottes, radis etc... de quoi ravir vos papilles ...



Jean Luc près des petits pois en début de floraison



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, Jean Luc vous propose sa recette de Spaghettis de navets à la carbonara

Pour 4 personnes

Préparation : 45 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients :

- 6 navets
- 100g de lardons
- 4 jaunes d'œufs
- 200g de pecorino
- huile d'olive, sel, poivre

Préparation :

Laver, éplucher les navets réaliser des spaghettis à l'aide d'un appareil spécial ou d'un zesteur. Faire bouillir l'eau salée dans une grande casserole, et blanchir les spaghettis de navets pendant 2 minutes.

Pendant ce temps faire revenir les lardons à la poêle, lorsque les spaghettis sont cuits mélangez les au lardons hors du feu, mettez les jaunes d'œufs dans une jatte. Râpez le pecorino en morceaux incorporer les jaunes d'œufs et l'huile d'olive salé poivrer puis touiller afin d'obtenir une sauce homogène. Videz la sauce dans la poêle avec les navets et les lardons remuer bien et faire chauffer 2 minutes à feu moyen. Servir aussitôt en poivrant légèrement et en parsèment les copeaux de pecorinos.

Même si la recette vous le conseille, n'épluchez pas les navets primeur bio, vous pourrez ainsi bénéficier de toute leurs vitamines ! cependant lavez les bien ...



Très bon appétit



INFO DE LA SEMAINE

Comme nous vous l'avions annoncé les semaines précédentes, nous avons accueillis environ 70 personnes sur notre site, le jeudi 23 mars, dans le cadre d'une journée sur la santé mentale et le travail.

L'ESAT a continué de fonctionner dans ses métiers de production, tout en accueillant ces personnes pour des conférences-témoignages sur notre façon d'accompagner les ouvriers au sein de l'établissement.

Beaucoup de structures locales étaient présentes pour échanger sur nos modes d'accompagnement et du bienfait du travail pour des personnes en situation de handicap psychique par son adaptation à chaque personne.

Journée qui nous a permis également de faire découvrir nos différents métiers et l'ouverture de l'établissement sur l'extérieur, grâce à la vente directe de légumes, tous les jeudis.



Tables rondes à l'ESAT

A très bientôt
L'équipe de l'ESAT