



QU'EST-CE
QU'ON PEUT
FAIRE
ENSEMBLE ?





QU'EST-CE
QU'ON PEUT
FAIRE
ENSEMBLE ?



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2019

PAROLE DE JARDINIER

Nous avons désherbé les pommes de terre au champ de l'ESAT, il ne faut pas confondre les bons plants et les mauvais plants, j'ai appris à bien enlever les cotylédons des mauvaises herbes en prenant bien la racine. Ensuite, Pascal Yves m'a appris à mettre la bâche 500 trous avec de la terre dessus pour bien la tenir.

Tanguy Vincent





QU'EST-CE
QU'ON PEUT
FAIRE
ENSEMBLE ?



SEMAINE NUMERO «15»

Composition de votre panier semaine «15» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
500 gr d'épinard	2,65 €
Botte de navet nouveau	2,20 €
1 chou fleur	1,25 €
500 gr de Pdt nouvelles	3,50 €
800 gr de courges	2 €
Valeur du panier	11,60 €

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1,10 €
800 gr d'épinard	4,24 €
1 botte de navet nouveau	2,20 €
1 chou fleur	1,25 €
500 gr de Pdt nouvelles	3,50 €
800 gr de courges	2 €
1 botte d'oignons blancs	2 €
Valeur du panier	16,29 €





QU'EST-CE
QU'ON PEUT
FAIRE
ENSEMBLE ?



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons cette recette d'une adhérente panier :

Gratin de cabillaud aux épinards

tps de préparation : 35 min

tps de cuisson : 40 min

Ingrédients pour 3 personnes :

- 400 gr de filet de cabillaud
- 10 gr de beurre
- 500 gr d'épinard frais
- noix de muscade
- 75 gr de crème fraîche
- 50 gr de gruyère râpé
- 80 gr de purée de pomme de terre
- poivre

Préparation : faire cuire les filets de cabillaud pendant 12 minutes dans de l'eau portée à ébullition, égoutter et réserver. Dans une poêle beurrée, faire cuire les épinards pendant environ 15 minutes à couvert, saler, poivrer et ajouter la noix de muscade. Préchauffer le four à 210 °C (thermostat 7). Dans un plat à gratin beurré, étaler une couche d'épinard au fond du plat, puis recouvrir des filets de poissons et d'une nouvelle couche d'épinard. Faire une purée de pomme de terre et la battre avec la crème fraîche, du gruyère râpé ainsi que de la noix de muscade. Terminer le gratin par une couche de purée de pomme de terre et enfourner 10 minutes à 240 °C à thermostat 8