



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1.10€
1 botte de carottes nouvelles	3.00€
1 botte aillets	2.30€
1kg de PDT Alliance	2.00€
500g de navets primeur	1.25
1 bouquet de blette	1.25€
Valeur du panier	10.90 €



Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
2 salades	2.20€
1 botte de carottes nouvelles	3.00€
1 botte d'aillets	2.30€
1kg de PDT Alliance	3.00€
800g de navets primeurs	2.00€
1 bouquet de blette	1.25€
1 botte d'oignons blancs	2.00€
Valeur du panier	15.75€



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

PAROLE DE JARDINIER

Je m'appelle Céline, ouvrière à l'Esat de Plourivo depuis 2012, je suis polyvalente c'est-à-dire que chaque jour je change d'atelier. Cette polyvalence me permet d'acquérir plusieurs connaissances dans plusieurs domaines et de travailler avec toutes les équipes. A L'atelier maraîchage j'apprends beaucoup j'ai pu faire des plantations, de la récolte, la préparation des paniers bio, la livraison ... Ce qui m'as donnée envie de faire un dossier avec l'aide de Laurence monitrice d'atelier en maraichage pour la reconnaissance de compétences Aresat dans le domaine du maraichage.





RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, Céline vous propose sa recette de
Gratin de navets, de blettes et de pommes de terres

Ingrédients :

- 500 gr de blettes fraîches à détailler en morceaux feuilles et troncs en dés
- 2 petits navets pelés et détaillés en dés
- 2 pommes de terre moyennes coupées en rondelles
- 250 gr de lardons
- 1 petit oignon
- sauce béchamel (assez liquide)
- fromage râpé
- Chapelure
- sel - poivre

Préparation :

Cuire les blettes, les pommes de terre et les navets en même temps (vapeur - pression ou eau).

Faire revenir les lardons et 1 petit oignon (coupé haché) dans un peu d'huile. Mélanger le tout (légumes vapeur + oignons/lardons) dans un plat allant au four : saler - poivrer au moulin.

Verser une sauce béchamel pour recouvrir le tout (assez liquide) et napper de fromage râpé (chapelure).

Enfourner 30 minutes à chaleur tournante, ou 15 + 15 si option gril.

Bon appétit





INFO DE LA SEMAINE

A très bientôt
L'équipe de l'ESAT