



Composition de votre panier semaine 18 :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1.10€
oignons blancs 1 botte	2.00€
Navets 1 botte	2.20€
Aillets 120g	1.15€
Pdt (désirée) 1kg5	3.00€
1 quart de chou lisse	0.55€
Valeur du panier	10.00 €



Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1.10€
Oignons blancs 1 botte	2.00€
Navets 1 botte	2.20€
Aillets 240g	2.30€
Pdt (désirée) 2kg5	5.00€
1 demi chou lisse vert	1.10
Radis 1 botte	1.50€
Valeur du panier	15.20€

ULLIAC Brigitte

Votre lieu de dépôt : Plourivo ESATatelier des 2 rivières

Vous nous devez: 110.00 euros

L'ECHO DES SALADES ANNEE 2016

SEMAINE NUMERO 18

PAROLE DE JARDINIER

« **Bzz, bzz, bzz... les abeilles ! 1^{er} épisode. »**

A l'ESAT, nous allons accueillir des abeilles. Prendre soin de ces petites bêtes fascinantes est une manière de nous engager à prendre soin au jour le jour de notre environnement. Notre projet est d'installer 3 ruches pour commencer. Je suis chargé de les décorer et les seules consignes étaient : Pas de rouge (les abeilles ne voient pas cette couleur) et dessiner un motif géométrique (elles le repèrent mieux) à l'entrée. J'ai peint le fond, choisi des petits dessins sur le thème des abeilles que je peins soigneusement à la main... Stéphane



Stéphane le décorateur



INFO DE LA SEMAINE

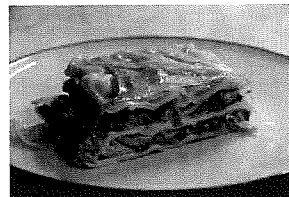
RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, Stéphane vous propose sa recette :

« LASAGNES DE CHOU VERT »

Ingrédients :

- ½ chou vert lisse
- 1c d'huile d'olive
- 300g de steak haché
- Thym
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 oignon émincé
- 1 brick de coulis de tomate nature
- 100g de gruyère râpé.



Préparation :

Porter à ébullition une grande quantité d'eau salée.

Détacher, une à une, les feuilles de choux, les rincer, et plonger les feuilles pendant 15 min. Égoutter les feuilles. Faire revenir l'oignon et l'ail dans une poêle dans l'huile d'olive, quand l'oignon devient transparent rajouter la viande hachée, saler, poivre et mettre du thym, rajouter la brick de tomate et laisser réduire un peu.

Mettre une couche de sauce, des feuilles de chou et du gruyère râpé... Puis, répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Mettre au four à 180°C, pendant environ 40 min.

Bon
appétit !

Chers clients panier,

Comme vous le constatez dans le panier de cette semaine, l'écho des salades se refait une beauté !!

Après quelques années avec la même présentation, nous avons envie de vous proposer un autre support. Nous souhaitons mettre plus en valeur la parole de nos jardiniers et ouvriers de l'ESAT.

En effet, notre établissement est un lieu où nous souhaitons donner la parole à toutes les personnes qui y travaillent et qui mettent leurs compétences au service d'un projet commun.

L'écho des salades fait partie des outils qui permettent l'expression et qui mettent en valeur leurs savoir-faire.

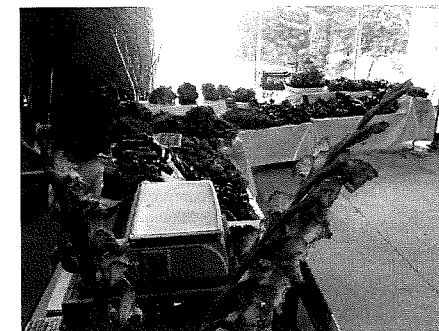
Le solde de votre « compte-panier » sera directement indiqué sur la feuille de chou.

Espérant que cette nouvelle présentation qui va encore évoluer vous plaira.

Merci pour votre fidélité dans la commande de vos paniers.

Vous contribuez ainsi à une vocation sociale et professionnelle.

Nous vous rappelons que nous vendons également nos légumes au détail le jeudi à l'ESAT et nous sommes sur le marché de PLOUHA le mercredi et à LEZARDRIEUX le vendredi.



A très bientôt
L'équipe de l'ESAT