

2023
Bonne
Année !

Toutes les ouvrières, tous
les ouvriers, le personnel
et tous les encadrants de
l'Esat vous souhaitent une
très bonne année !

L'ÉCHO DES SALADES



Parole de jardinier

Lionel va bientôt partir en retraite, l'occasion de fêter cela et de recevoir des petits cadeaux !



Avant la fermeture de l'Esat, nous pansons les plaies des coups de vent successifs, la porte d'une serre a plié, elle a été redressée par l'équipe !



Les rangs de mâche terminés doivent être enlevés et la terre nettoyée, afin de ne pas voir apparaître des champignons et moisissures. Yves s'en occupe avec le micro tracteur.



Composition de votre panier semaine «01» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 200gr	2.40
Pommes de terre de conservation Maiwen 1kg	1.54
Oignon Rouge 700gr	2.35
Radis noir 500gr	1.30
Courge Butternut 1kg	3.00
Valeur du panier	10.59€

Notre composition de légumes est susceptible d'être modifiée en fonction de nos récoltes ... merci de votre compréhension

Panier solidaire à 8€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 300gr	3.60
Pommes de terre de conservation Maiwen 1kg	2.20
Oignon Rouge 800gr	2.68
Carotte 700gr	2.45
Radis noir 700gr	1.82
Courge Butternut 1kg	3.00
Valeur du panier	15.75€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 100gr	1.20
Pommes de terre de conservation Maiwen 500gr	1.10
Oignon Rouge 500gr	1.68
Radis noir 500gr	1.30
Courge Butternut 1kg	3.00
Valeur du panier	8.28€

RECETTES DE LA SEMAINE



Mâche sautée et poulet anisé

INGRÉDIENTS

- 400 g de mâche
- 4 blancs de poulet
- 1 cuillère(s) à soupe de graines de fenouil
- 4 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- quartiers de citron
- piment d'espelette
- fleur de sel, poivre du moulin

PRÉPARATION

Salez et poivrez les blancs de poulet et parsemez-les de graines de fenouil.

Rincez la mâche et essorez-la.

Faites chauffer 2 cuil. à soupe d'huile dans une poêle et faites-y dorer les blancs de poulet sur les deux faces. Laissez-les cuire 10mn, en les retournant souvent.

Faites chauffer le reste d'huile dans une grande sauteuse et faites-y dorer la mâche, en deux ou trois fois, en la retournant sans cesse, à feu vif, avec fleur de sel et piment d'Espelette : 30 secondes. La mâche doit être juste fanée.

Servez les blancs de poulet avec la mâche sautée, sans attendre. Arrosez de quelques gouttes de jus de citron au moment de déguster.

La mâche sautée peut accompagner des crevettes sautées, du poisson vapeur ou grillé, une côte de porc...

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN
TEMPS DE CUISSON : 15MN
TEMPS TOTAL : 40MN



SUCETTE DE SAUMON FUMÉ AU RADIS NOIR

INGRÉDIENTS

- 300g de saumon fumé
- 150g de radis noir
- 100g de Saint Moret
- 2c-à-s de mascarpone
- Ciboulette
- Huile d'olive
- Sel et poivre.

PRÉPARATION

Ciseler la ciboulette et détailler le saumon en fines tranches.

Eplucher et couper le radis noir à la mandoline pour former 30 rondelles bien fines

Faire mariner les rondelles avec de l'huile d'olive, le jus de citron vert, sel, poivre et de la ciboulette ciselée.

Egoutter les rondelles de radis

Dresser les sucettes : déposez sur chaque radis un mini blinis, puis une fine tranche de saumon, un peu de crème et terminer par une seconde rondelle de radis. Piquez ce montage, de part en part avec un bâton.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS TOTAL : 30MN

Vous pouvez à présent visualiser, imprimer et télécharger au format PDF toutes nos recettes en sélectionnant le légume ou le fruit de votre choix à partir du menu « Idées pour cuisiner » puis « Cuisiner nos produits » ! Pour ce faire, il vous suffit de cliquer sur l'image du légume ou du fruit.

<https://esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits>