



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 2021

PAROLE DE JARDINIER

Pour cette semaine, nous allons vous parler de l'atelier culinaire que Yasmine (cuisinière), nous propose de temps en temps, une fois par mois. C'est un atelier où les employés de l'ESAT ont la chance d'y participer, dans un but de création d'un repas (avec un panier solidaire) inspirée par Yasmine. Elle crée un repas que nous essayons de refaire à l'identique. Son cours dure 2 h, et avec cette chance de pouvoir déjeuner ce que l'on a préparé.



Mathieu et Yasmine



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



RESEAU COCAGNE



Composition de votre panier semaine «2...» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
100g mâche	1,05 €
2 kg pdt grenaille	2.00
800g de courge patidou	2.00
1 chou frisé	2.30
500g oignons jaunes	1,45€
700g carottes	2,30€
Valeur du panier	10.65€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
200 gr de mâche	2,10 €
2kg pdt grenaille	2.00 €
800g courge patidou	2.00 €
1 chou frisé	2.30€
800g oignons jaunes	2.30 €
1kg poireaux	3,00€
700g carottes	2.30€
Valeur du panier	16.00€



Paniers solidaires 8 €:

LEGUMES	Tarif en €
100g mâche	1,05 €
2kg pdt grenaille	2.00 €
800g courge patidou	2.00 €
1 chou frisé	2.30 €
Valeur du panier	8.35 €



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



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons la recette suivante :

« Choux frisé à la saucisse »

Ingrédients pour 4 personnes : 1 chou frisé, 2 saucisses de Montbéliard ou de Morteau, 1 oignon, 150 g de lardons, Gros sel, 1 cuillère à soupe de matière grasse à votre convenance

Préparation : cuisson : 1h30

1. Dans une cocotte, faire bouillir de l'eau additionnée de gros sel.
2. Couper le chou en 4, retirer le trognon, émincer et rincer à grande eau.
3. Blanchir le chou 15 à 20 min à compter de la reprise de l'ébullition.
4. Égoutter le chou et jeter l'eau de cuisson.
5. Dans la même cocotte, faire dorer, dans la matière grasse, l'oignon préalablement émincé avec les lardons.
6. Ajouter le chou précuit et poser les saucisses dessus.
7. Recouvrir au 3/4 d'eau.
8. Laisser cuire à feu moyen 1 à 2h selon si vous utilisez une cocotte-minute ou classique.