



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

| <i>LEGUMES</i>                    | <i>Tarifs en €</i> |
|-----------------------------------|--------------------|
| 1 petite salade                   | 0.90               |
| 1 botte de carotte                | 2.60               |
| 800g de pommes de terre nouvelles | 4.00               |
| 1 kg de courgette                 | 3.00               |
|                                   |                    |
| 1 bouquet de sarriette            | offert             |
| <b>Valeur du panier</b>           | <b>10.50 €</b>     |



Panier à 15.00€

| LEGUMES                            | Tarifs en €   |
|------------------------------------|---------------|
| 2 petites salades                  | 1.90          |
| 1 botte de carotte                 | 2.60          |
| 1.2kg de pommes de terre nouvelles | 6.00          |
| 1kg de courgette                   | 3.00          |
| 1 botte de navets nouveaux         | 2.20          |
| 1 bouquet de sarriette             | offert        |
| <b>Valeur du panier</b>            | <b>15.70€</b> |



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

# L'ECHO DES SALADES

## ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

### L'ACTU MARAICHERE

#### Le mois de Mai et ses plantations...

*Cette semaine 20 nous avons reçu 1500 plants de courges diverses, 250 plants de tomates « Paola » et « cindel », 40 plants de melon « Cyrano » et 80 plants de concombre « Verdon » et 6 000 plants de poireaux d'automne.*

*Pour les plantations sous abris, aucun problème, cependant aucune intervention possible dans le champ, pour la plantation des poireaux et courges beaucoup trop humide.*

*Ni d'ailleurs pour le désherbage mécanique,*

*Il y a quelques semaines, nous espérons de l'eau pour la reprise de nos plants et la sécheresse. et cette semaine elle nous stoppe dans l'avancé de notre planning de culture !!!!!*

*Ce sera pour la semaine prochaine ou celle d'après ...*

*Pour beaucoup d'entre vous, vous attendez avec impatience nos premières tomates... soyons encore un peu patients, en effet elles n'en sont qu'au stade de leurs formations... Peut-être dans un mois ou un peu plus ....*

Laurence

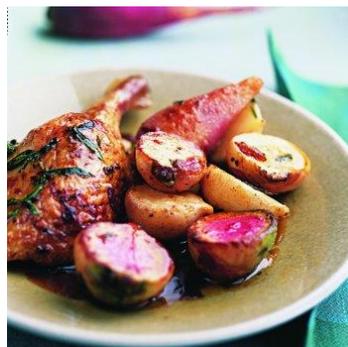


## RECETTE DE LA SEMAINE

### CANETTE RÔTIE À LA SARRIETTE, NAVETS ET RADIS SAUTÉS

#### Ingrédients :

- Canette de Barbarie
- 400 g de navets nouveaux
- 400 g de radis (des roses, et des verts si possible)
- 1 gousse d'ail
- 3 brindilles de sarriette
- 1 cuil. à soupe d'huile
- 1 tablette de bouillon de volaille
- 40 g de beurre mou
- 1 cuil. à soupe de miel
- sel
- poivre



#### Préparation :

Ciselez la sarriette et mélangez-la avec la moitié du beurre mou et le miel. Étalez ce beurre parfumé sur la canette avec les doigts.

2. Faites chauffer le reste de beurre et l'huile dans une cocotte et mettez la canette à dorer sur toutes ses faces.

3. Salez, poivrez, ajoutez la tablette de bouillon et 15 cl d'eau chaude. Mélangez, couvrez et laissez mijoter 40 min.

4. Pendant ce temps, brossez sous l'eau les navets et les radis. Coupez-les en deux dans la longueur et faites-les cuire 10 min à l'eau bouillante salée (sauf les radis roses).

5. Égouttez-les, mettez-les dans la cocotte avec l'ail écrasé et les radis roses. Mélangez délicatement et poursuivez la cuisson 20 min à couvert.

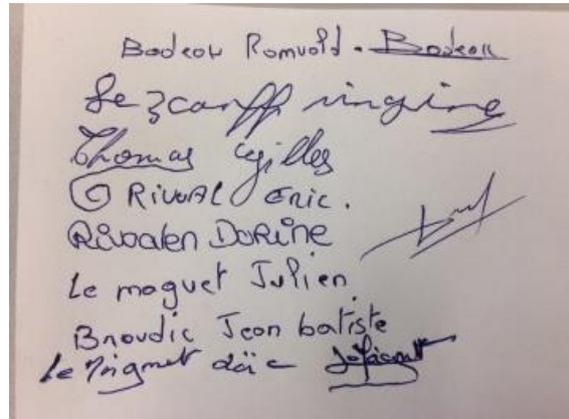
6. Égouttez la canette et les légumes avec une écumoire, gardez-les au chaud dans un plat de service.

7. Dégraissez la sauce avec une cuillère et faites-la réduire pour qu'elle épaississe un peu. Nappez-en le plat et servez aussitôt.



## INFO DE LA SEMAINE

Le vendredi 12 mai 2017 il y'a eu le départ de Serge le Faou , qui était a l'ESAT depuis le 01/09/2011 cela faisait donc 6 ans qu'il était parmi nous . Il a toujours travaillé en sous traitance et cela lui plaisait beaucoup . C'était quelqu'un d'attentionné et respectueux envers les autres. Une personne polyvalente. Et ses collègues le remercie pour le pot qu'il a donné pour son départ.



Merci a lui ,

L'équipe de Multi Services .

Dactylographié par Dorine Rivoalen.

A très bientôt

L'équipe de l'ESAT