



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 2019

PAROLE DE JARDINIER

Dans le cadre d'une découverte professionnelle, j'ai effectué un stage de deux semaines à Plénée-jugon, dans le maraichage biologique. C'est un centre adapté pour des personnes à déficience visuelle principalement. Leurs productions légumières se concentrent en grande partie sur quelques variétés. Ils sont spécialisés dans la tomate, courgette, concombre, courges et aubergines pendant la saison d'été. Les tâches professionnelles que j'ai pu faire pendant ma période de stage étaient la récolte de courgette calibré de 14 à 18 cm et de 18 à 24 cm, pour les vendre à des grossistes et des Biocoop. Autrement, égourmandage de tomate pour que le plant soit droit et pousse en hauteur.

Cette expérience était très enrichissante sur le plan professionnel et humain.

youen



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

SEMAINE NUMERO «21»



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1.10
1kg de pomme de terre nouvelles « maiwen »	3.80
1 botte de carottes	3.00
1 botte d'oignons blancs	2.00
1 botte de radis	1.50
Valeur du panier	11.30€

Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1.10
1kg de pommes de terre nouvelles « maiwen »	3.80
1 botte de carotte	3.00
1 botte d'oignons blancs	2.00
1 botte de radis	1.50
700g de petits pois	3.85
Valeur du panier	15.25€





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



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons un cookie salé à la carotte

Temps : 20 min pour 8 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

Ingrédients :

- 75 g de farine
- 40 g de purée de carotte
- 40 g de parmesan râpé
- 1 oeuf
- 40 g de beurre
- 1 c. à café de levure
- 1 pincée de sel

Préparation :

ÉTAPE 1 Préchauffez le four à 210°C.

ÉTAPE 2 Mélangez la farine, la levure et le sel dans un saladier.

ÉTAPE 3 Ajoutez la purée de carotte, le parmesan râpé, l'oeuf et le beurre fondu puis mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.

ÉTAPE 4 Chemisez une plaque de four avec du papier sulfurisé.

ÉTAPE 5 Formez des cookies à l'aide de deux cuillères à soupe et placez-les sur la plaque de four.

ÉTAPE 6 Aplatissez-les légèrement avec le dos d'une cuillère.

ÉTAPE 7 Enfournez pendant 10 minutes jusqu'à ce que les cookies soient dorés.

ÉTAPE 8 Laissez refroidir sur une grille à la sortie du four.

ÉTAPE 9 Décollez les cookies et placez-les dans une boîte hermétique jusqu'à la dégustation.