



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



**Mickaël, Christian et Jean Luc**

**Vente directe à l'ESAT chaque jeudi de 10h à 13h30 (sans interruptions)**



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 :

### Vente directe à l'ESAT

A la question « Pourquoi venir à l'ESAT lors de notre vente directe ? »  
Christian, Jean Luc, Thierry ont répondu :

Ici vous trouverez des légumes bio, de saison, frais, de qualité, du goût....  
nous serons là pour vous préparer votre commande de légumes.  
Nos légumes sont cueillis du jour ou de la veille alors pas de soucis de  
conservation. Les vitamines et le goût reste intact.

Vous serez accueilli avec le sourire, des conseils sur les cultures de nos légumes  
et puis quelques recettes.

*Alors n'hésitez pas parlez-en autour de vous ! 😊*

A très bientôt  
*Les maraichers*



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



## Composition de votre panier semaine «22

» :

### **Panier à 10.00€**

LEGUMES	Tarifs en €
2 petites salades	1.10€
120gr d'aillet	1.80€
1 botte de carotte	3.00€
400 gr de courgette	1.80€
½ botte oignons blancs	1.00€
400 gr épinard	2.10€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.80€</b>

### **Panier à 15.00€**

LEGUMES	Tarifs en €
4 petites salades	2.20€
120 gr d'aillet	1.80€
1 botte de carotte	3.00€
800 gr de courgette	3.60€
½ botte oignons blancs	1.00€
800 gr d'épinard	4.20€
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.80€</b>

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

### **Paniers solidaires 8 €:**

LEGUMES	Tarif en €
2 petites salades	1.10€
120gr aillet	1.80€
1 botte de carotte	3€
400gr de courgette	1.80€
½ botte d'oignons blancs	1.00€
<b>Valeur du panier</b>	<b>8.70€</b>



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



## **RECETTE DE LA SEMAINE**

**Boulettes de fromage et épinards frais  
pour apéritif dinatoire**



**\_Ingrédients pour 3 pers**

**-500gr d'épinards lavés et coupés en  
morceaux**

**-250gr de ricotta (ou autres fromages selon vos goûts  
ou ce qu'il y a au frigo**

**-1 œuf**

**-2 gousses d'aillet**

**-2 c. à soupe de chapelure**

**-huile d'olive sel et poivre**

**-Temps de préparation 40 minutes**

**1-Faites chauffer dans 1 poêle de l'huile et faites  
cuire les épinards pendant 10min, et mettez-les dans  
un récipient.**

**2- Ajoutez les ingrédients des boulettes**

**3(-Formez des petites boulettes et faites-les frire  
légèrement.**