



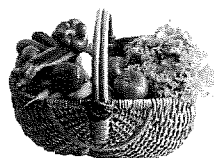
## Composition de votre panier semaine 22 :

### Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
2 petites salades	1.90 €
Carottes 1 botte 300g	2.20 €
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
Radis 1 botte	1.50 €
Courgettes 300g	1.00 €
1 pot de sarriette	1.50 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.10 €</b>

### Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
3 petites salades	2.70 €
Carottes 2 bottes 300g	4.40 €
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
Radis 2 bottes	3.00 €
Courgettes 500g	1.80 €
1 pot de sarriette	1.50 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.40 €</b>



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«Solde effectif»

22

## L'ECHO DES SALADES ANNEE 2016

### PAROLE DE JARDINIER

« A chacun son tour. »

Je suis actuellement en stage pour 3 semaines et pour la 3<sup>ème</sup> fois en maraichage. Cela me donne l'occasion de découvrir les différents ateliers du jardinage biologique. Pendant ces 3 semaines, j'ai participé aux plantations de 1400 courges, de 1200 céleris et de salades.

Nous avons aussi semé 2 planches de radis avec le semoir à main. Tout cela en plein champ. Dans les serres, nous avons planté plusieurs variétés de tomates, et des salades.

Au niveau des récoltes : des radis, des épinards, des choux (les derniers de la saison).

En serre nous avons aussi accueilli les auxiliaires jardiniers : nous les avons déposés délicatement sur les feuilles des légumes pour qu'ils s'attaquent aux pucerons.

J'ai ainsi fait un joli tour d'horizon de ce métier dans une ambiance agréable.



Yves



## RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, Yves vous propose sa recette :

### « Carottes marinées pour l'apéro. »

#### Ingrédients :

- 500g de carottes
- 1 cuillère à café d'origan
- 2 gousses d'ail finement hachées
- 1/2 piment vert
- 5 cl de vinaigre de vin
- 1/2 cuillère à café de sucre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

#### Préparation :

Laver et peler les carottes, les couper ensuite en rondelles.  
Les plonger dans une casserole d'eau bouillante salée pendant une dizaine de minutes, les égoutter.  
Chauffer l'huile dans une poêle, ajouter les carottes et cuire environ 8 à 10 minutes à feu moyen, en remuant souvent.  
Ajouter ensuite l'ail, le sucre, l'origan et le piment épépiné et taillé en fines lanières, bien remuer puis verser le vinaigre et retirer aussitôt la poêle du feu.  
Bien mélanger le tout, déposer dans une terrine et mettre au frais quelques heures avant de déguster.

Bon appétit !

#### INFO DE LA SEMAINE

### « Immersion de l'Animatrice du réseau des abonnées à la plantation de poireaux »

Comme chaque année à cette période de l'année nous commençons la plantation de poireaux, 6000 poireaux « primeurs » venant de l'Esat de Glomel ont été planté ce jeudi, 10 000 autres seront planté fin juin ... La récolte se fera fin octobre !

Pour découvrir et approfondir mes connaissances en tant qu'Animatrice du Réseau des Abonnées l'équipe du maraichage m'a invitée à me tester sur la planteuse à poireaux, une expérience qui m'a été très enrichissante au sein de cette équipe qui a su me mettre en confiance dans ce milieu.

Stéphane m'a expliqué le fonctionnement de la machine ainsi qu'à quel moment planter le poireau ...

Après un accueil chaleureux par les ouvriers du maraichage ainsi que les moniteurs ce fut une très belle expérience qui m'a permis de mettre en avant la polyvalence qui existe au sein de l'Esat de Plourivo ...

*J'envisage de suivre l'évolution de la culture tout particulièrement le rang n° 2 ☺*

*Jean-Luc et Jessica*

