



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 /2botte d'oignons blancs	1.00€
1 salade	1.10 €
1 botte de carotte	3.00 €
500g de courgette	1.50€
1 botte de radis	1.50 €
1 botte de navet	2.20 €
Valeur du panier	10.30€



Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 botte d'oignons blancs	2.00 €
2 salades	2.20 €
1 botte de carotte	3.00 €
1kg de courgette	3.00€
2 botte de radis	3.00€
1 botte de navet	2.20 €
Valeur du panier	15.40€



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

PAROLE DE JARDINIER

Avec le printemps et l'été qui arrive à grand pas, la vie végétale et animale reprend ses droits.

Les pigeons nous ont fait beaucoup de dégâts dans les haricots, ils s'attaquent aux plants à peine germé et les mangent.

Pour lutter contre ce fléau, nous utilisons, un « effaroucheur » dit « l'aigle » (en forme d'aigle) car il est le prédateur des pigeons et autres oiseaux.

Plus des chiffons blancs battant au vent dispersés dans différents lieux de la parcelle à une hauteur d'un mètre.

Il y a des dégâts sur les fruits rouges dus aux merles sur les tomates, les fraises et autres arbres fruitiers comme le cerisier

Lionel



Haricot arraché après l'attaque



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons

Entrée : Carottes râpées avec vinaigrette à la moutarde

Navets poêlés accompagnés d'une viande de bœuf

Ingrédients : 1 botte de navet

Huile de tournesol, beurre ½ sel

Sel, poivre

1 botte d'oignons blancs



Préparation :

Coupez les navets en petits carrés, mettre une noisette de beurre et un peu d'huile au fond de votre poêle.

Y mettre les navets, assaisonner avec un peu de sel, poivre et remuer régulièrement, compter à peine 10 minutes.

Faire cuire votre viande séparément exemple une bavette de bœuf par exemple.

Au dernier moment, vous pouvez rajouter de l'oignon blanc émincé (n'oubliez pas d'utiliser tout l'oignon y compris les feuilles).



!

INFO DE LA SEMAINE

Grâce a un échange avec l'ESAT Bérive de l'île de la Réunion qui c'était déplacé en bretagne et qui était venus visiter notre établissement nous avons la chance pour certains d'entre nous de partir découvrir a notre tour cette ile . C'est une très belle opportunité . Nous partons du 16 au 26 octobre 2017. C'est aussi une récompense de notre investissement dans le travail toute l'année . C'est un voyage qui reste assez impressionnant car nous avons quand même 13h d'avion . Ont va visiter plusieurs sites dont le cirque de cilaos ou encore celui de Salazie :





A très bientôt
L'équipe de l'ESAT