



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

Depuis plusieurs mois nous étions mis au parfum qu'un nouveau poste de moniteur polyvalent à 80% serait mis en place au sein de l'ESAT .

Et également que Pascal-Yves avait posé sa candidature.

C'est cette semaine que le changement de poste pour lui s'est effectué et que nous avons accueillis notre nouveau moniteur Thibault au sein de notre atelier. Une nouvelle aventure pour chacun et chacune dans la continuité de la culture de bons et beaux légumes.



04/06/2019



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

SEMAINE NUMERO «24»



Composition de votre panier semaine «24» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1,10
1 botte de carottes	3,00
1 botte d' échalion ou 1 botte d'oignons blancs	2.00
500g de courgette	1,50
1 Kg de pommes de terre nouvelles	3,80
Valeur du panier	11.40 €

Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
2 salades	2.20
1 botte de carottes	3,00
1 courge shiatsu	2,50
1,2 Kg de pommes de terre nouvelles	4,56
1 botte d'échalions ou oignons blancs	2,00
500g de navets	1,25
Valeur du panier	15,51€





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



RECETTE DE LA SEMAINE

Cet

« Le Röstis de pomme



Temps :

Préparation : 30 min.

Cuisson : 30 min.

Ingrédients : 3 petites carottes nouvelles, 3 petites pommes de terre nouvelles, 1 petite courgette, 3 c. à soupe de farine, 2 œufs, 1 c. à café de curcuma, sel, poivre, 3 tranches de truite fumée, 1 pot de ricotta et du beurre.

Préparation : Râpez les pommes de terre, la courgette et les carottes et essorez-les entre vos mains pour avoir le moins d'humidité possible dans vos légumes. En proportion, j'avais 300 g net de pommes de terre, 170 g de courgettes et 170 g de carottes. Dans un bol, mélangez trois c. à soupe rase de farine et les deux œufs. Salez, poivrez et ajoutez le curcuma. Versez ce mélange sur les légumes. Dans une grande poêle beurrée, déposez des tas de préparation et faites les cuire une dizaine de minutes à feu doux. Tartinez de ricotta et ajoutez une tranche de truite fumée dans chaque « sandwich » comme sur la photo. Servez avec une salade de saison et si vous aimez quelques crudités (ici des radis). Je les ai mis dans des cercles beurrés que j'ai retirés quand j'ai retourné les röstis.



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

