



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



INFO DE LA SEMAINE



Photo vue chauffeur de tracteur !

Devinette : Mais que font-ils ?



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



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2019

SEMAINE NUMERO «26»

PAROLE DE JARDINIER

Nouvel arrivant, Claude, je suis là pour 3 semaines de découverte en tant que stagiaire. J'alterne entre maraîchage et espaces verts. Hier j'ai aidé Hubert à la préparation des paniers et j'ai participé à la plantation des poireaux. Nous étions une équipe de 6 personnes au champ de Penhoat, à quelques km de l'ESAT, pour planter 11200 poireaux. C'était une première pour moi, j'ai principalement distribué les plants (par poignées).

Il aura fallu 3 heures pour tous les planter. Une fois terminé, nous avons pris en chasse les doryphores sur les plants de pomme de terre : nous en avons « récolté » une dizaine.

Notre moniteur nous a expliqué que pour lutter contre le doryphore, il faut intervenir à l'aide d'un *bacillus* spécifique.

L'utilisation de la bouillie bordelaise comme répulsif est également possible.

Claude



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



Composition de votre panier semaine «26» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1,10
1 botte oignons rouge	2,00
500g courgettes ou 1 botte de radis	1,50
1 botte carotte	3,00
400g haricots	2,80
Valeur du panier	10,40

Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1,10
1 botte oignons rouge	2,00
500g courgette ou 1 botte de radis	1,50
1 botte carotte	3,00
500g haricots verts	3,50
800g pomme de terre nouvelles	3,00
500g aubergine ou 200g d'ail	1,80
Valeur du panier	15,90





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



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons la recette

du flan de courgette et de carotte :



Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients pour 2 personnes :

67 g Courgettes, 67 g Carottes, 13 cl Crème liquide, 1 Œuf, 17 g Gruyère râpé, Sel et Poivre

Préparation :

Préchauffez le four th 6 (180°C).

Lavez, séchez les courgettes et pelez les carottes. Coupez les légumes en julienne. Faites-les cuire à la vapeur 10 minutes.

Dans une jatte, fouettez la crème liquide avec les œufs. Ajoutez les légumes, salez, poivrez et mélangez.

Répartissez la préparation dans un moule en silicone à empreinte de mini cakes. Parsemez de gruyère. Enfournez 20 minutes. Démoulez délicatement. Servez avec de la salade.