



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
100g mélange mâche/salade	1,05 €
500g échalotes	2,50€
1 kg poireaux	3,00€
500g radis Red Meat	1,40€
500g courge musquée de Provence	1,25€
800g pdt Allians	1,60€
Valeur du panier	10,80€



Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
200g mélange mâche/salade	2,10€
500g échalotes	3,00€
1,3 kg poireaux	2,90€
800g radis red meat	2,24€
500g courge musquée de Provence	1,25€
2kg pdt Allians	2,00€
500g côtes de blettes	1,25€
Valeur du panier	15,74€



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES ANNEE 2018

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

PAROLE DE JARDINIER

Après les vacances de Noël nous sommes de retour à l'ESAT depuis une semaine. Et déjà de grosses commandes de légumes nous attendent de la part de notre partenaire la Biocoop. De quoi nous remettre sans transition au travail. 2017 a terminée avec des conditions climatiques difficiles.

En effet nous avons eu des dégâts avec la tempête avant les vacances assez importants puisqu' une de nos serres a eu la bâche du toit déchirée. Il a fallu réinstaller une nouvelle bâche, opération délicate.

Ceci nous permet de démarrer ce début d'année 2018 dans de meilleures conditions.

Céline



Serre N°1 avant réparation



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine Céline vous propose,

Petit mitonné de légumes de saisons

Ingrédients :

- *1 oignon*
 - *4 blancs de poireaux*
 - *4 carottes*
 - *4 pommes de terre*
 - *1/4 de l d'eau*
 - *Crème fraîche*
 - *Sel, poivre*
-

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 min

Préparation :

ÉTAPE 1 : Epluchez et lavez les légumes. Coupez-les en cubes.

ÉTAPE 2 : Dans une poêle, faites fondre le beurre avec un peu d'huile, faites-y revenir l'oignon, le poireau et ajoutez les autres légumes.

ÉTAPE 3 : Attendez 5 min et ajoutez l'eau. Laissez cuire à couvert, en remuant de temps en temps.

ÉTAPE 4 : Une fois l'eau absorbée, ajoutez la crème fraîche. Salez et poivrez.



INFO DE LA SEMAINE

En ce début d'année à L'ESAT nous recevons Mme la Maire de la commune de PLOURIVO pour ses vœux de 2018.

Cette semaine les ouvriers de la sous - traitance ont préparé l'Atelier pour accueillir les habitants car la salle des fêtes est occupée par les enfants de l'école primaire pour cause de travaux de la cantine.

*A très bientôt
L'équipe de l'ESAT*