



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 2020

PAROLE DE JARDINIER

Nous tenons à vous dire, que toute l'équipe de l'atelier maraichage, vous fait part de nos meilleurs vœux pour l'année 2020.

Avec ce début d'année, un petit bilan s'impose pour l'activité maraichage, pour signaler que l'atelier a réussi à atteindre ses objectifs de chiffre d'affaire. Il en va de soi, qu'il était important, pour le bon déroulement de l'activité de l'ESAT de réaliser un bénéfice. Nous sommes avant tout une entreprise sociale et solidaire, mais avec ses impératifs économiques comme toute entreprise.

Bonne année 2020

Equipe maraichage



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

SEMAINE NUMERO «2»



Composition de votre panier semaine « 2 » :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
150g de mâche	1.57
800 g oignons jaunes	2.32
1 chou frisé ou 1 chou fleur selon récolte	2.20
1kg de carottes	2.80
1 kg pomme de terre passion	2.00
Valeur du panier	<i>10.89</i>



Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
250g de mâche	2.62
800g oignons jaunes	2.32
1 chou frisé ou 1 chou fleur selon récolte	2.20
1 kg de carottes	2.80
2kg de pomme de terre passion	4.00
800g de patidou	2.00
Valeur du panier	<i>15.94</i>



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



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons «Gratin de chou fleur »

Ingrédients :

1 chou-fleur

25 g de beurre

30 g de farine

1 bouillon de volaille

40 cl d'eau

5 cl de crème

50 g de fromage râpé

Sel

Poivre

Muscade

Nettoyer le [chou-fleur](#) et le couper en bouquets.

Les disposer dans le panier vapeur de la [cocotte-minute](#) et cuire à la vapeur environ 8 min après le sifflement de la soupape. Vérifier la cuisson en piquant la pointe d'un couteau dans un des bouquets (ça doit être tendre mais pas mou).

Préparer une sauce blanche : disposer un [bouillon de volaille](#) dans l'eau et faire bouillir. Faire fondre le beurre dans une casserole puis ajouter la farine. Verser peu à peu le bouillon bien chaud, comme pour une [béchamel](#). Selon les goûts ajouter (ou non) un peu de crème. Saler, poivrer et ajouter une pointe de [muscade](#).

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Beurrer un plat à gratin et recouvrir le fond de sauce. Disposer dessus les bouquets têtes en bas (sinon la sauce ne s'y imprègne pas). Recouvrir du reste de sauce.

Parsemer de fromage râpé (de préférence du comté qui a un goût plus prononcé).

Enfourner pour environ 30 min.