



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
2kg pomme de terre grenaille	2,00€
1kg carottes (déclassées)	2,20€
1 botte de blettes 500g	1,25€
500g de navet	1,25€
500g oignons jaunes	1,45€
1 chou frisé « vert rouge »	2,20€
Valeur du panier	10,35€



Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
2,5kg pomme de terre grenaille	2,50€
1kg carottes (déclassées)	2,20€
1 botte de blettes 500g	1,25€
700g de navet	1,75€
800g oignons jaunes	2,32€
1 chou frisé « vert rouge »	2,20€
1kg de poireaux	3,00€
Valeur du panier	15,22€



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES ANNEE 2018

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

PAROLE DE JARDINIER



Jean-Luc, Matthieu et Yves

Arnaud

La préparation des poireaux pour les commandes, les paniers et les marchés demande beaucoup de tâches différentes et aussi de temps.

Voici ces tâches :

- 1/ Arracher les poireaux du champ (puis enlever la terre des racines et les stocker en pallox).
- 2/ Amener les poireaux du champ à l'ESAT, en tracteur.
- 3/ Déshabiller le poireau pour enlever les feuilles jaunies, couper les racines et couper les feuilles pour la présentation (1^{ère} photo) .
- 4/ Laver les poireaux (2^{ème} photo).

Gwénolée



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons la recette suivante :

Minestrone au chou, bettes, carottes, poireau...



Ingrédients (pour 6 à 8 personnes) : 2 os à moelle, 100 g de risi ou risoni (petites pâtes en formes de riz), 2 pommes de terre, 2 carottes, 2 poireaux, 1 petit navet, 1 petit chou blanc pointu de milan ou 6 feuilles de chou (vert, frisé, kale...), 1 botte de bettes, 1 branche de céleri ou ¼ de céleri-rave, 1 botte de persil, 1000 à 1500 ml d'eau, huile d'olive, sel et poivre.

Préparation : Brossez les pommes de terre et les carottes. Épluchez le navet. Coupez les pommes de terre et le navet en petits cubes puis les carottes en rondelles. Enlevez les feuilles et les parties flétries du chou, du céleri, des blettes et des poireaux. Rincez-les. Coupez le chou en lanières. Hachez le céleri, les bettes et les poireaux.

Dans une grande casserole, faites dorer rapidement, dans un filet d'huile d'olive, les pommes de terre ajoutez au fur et à mesure, le navet, les carottes, les poireaux, le chou et les bettes. Couvrez d'eau. Déposez les os. Salez. Portez lentement à ébullition. Baissez le feu puis laissez mijoter 1 bonne heure. Assaisonnez. Récupérez deux bonnes louches de légumes, mixez-les puis remettez-les dans la casserole. Mélangez. Ajoutez les pâtes et faites cuire une dizaine de minutes. Laissez reposer une dizaine de minutes. Incorporez un filet d'huile d'olive et le persil haché.

Servez aussitôt.

Dégustez !

Remarque : Vous pouvez remplacer l'eau et les os à moelle par du bouillon de bœuf.



*Toute l'équipe de l'ESAT de Plourivo vous souhaite
une bonne et heureuse année*

