



Composition de votre panier semaine 4 :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 moyenne salade	1.00
P.de terre « allians » 1kg	2.00
Poireaux 500g	1.50
Oignons roses 300g	1.00
Carottes 1kg	2.20
Courges 3 «pommes d'or » ou « jack bee little » 1kg	2.50
Valeur du panier	10.20 €



Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
2 salades moyennes	2.00
P.de terre « allians » 1,5kg	3.00
Poireaux 800g	2.40
Oignons roses 500g	1.67
Carottes 1kg	2.20
Courges « pommes d'or » ou « jack bee little » 1,5kg	3.75
Valeur du panier	15.02€



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO 4

PAROLE DE JARDINIER

*C'est la pleine saison de la mâche que nous cultivons dans la serre.
Nous avons fait une récolte de 8 kg ce matin pour une commande de la
« biocoop ». Nous coupons au couteau les plants les plus beaux un par un.
Nous en déposons 1kg dans chaque caisse en bois. C'est simplement après
avoir fait les pesées que nous lavons au jet tous ces plants. Ensuite nous
étiquetons chaque caisse avec le nom du produit et le poids. Enfin nous les
rangeons dans notre chambre froide jusqu'à la livraison de demain matin.
Ainsi les clients auront un bon produit frais. Patricia*



Patricia range la mâche dans la chambre froide.



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, Patricia vous propose sa recette :

« *Curry de poireaux Thai.* »

Ingrédients :

- 3 poireaux
- 3 carottes moyennes,
- 3 ou 4 pommes de terre moyennes,
- 1 cuillère à soupe de pâte de curry,
- Beurre,
- 250 ml de lait de coco,
- 1 yaourt nature,
- ½ bouquet de coriandre fraîche.

Préparation :

Enlever le bout touffu des poireaux et une partie du vert. Les laver et les couper en tronçons. Les essorer.

Eplucher carottes et pommes de terre et les couper en rondelles de 2 à 3 mn. Faire cuire ces deux légumes séparément dans de l'eau bouillante salée le temps qu'un couteau les transperce assez facilement. 5 à 6 minutes devraient suffire.

Mélanger le curry au yaourt.

Faire fondre un peu de beurre dans une sauteuse, ajouter les tronçons de poireaux, les faire suer pendant 10 mn. Verser le mélange curry et yaourt, l'ajouter aux poireaux puis continuer avec les carottes et les pommes de terre.

Terminer en versant le lait de coco. Servir le plat avec la coriandre fraîche ciselée. Il peut être accompagné d'un peu de riz jasmin.

Pas besoin d'éplucher les légumes bio. Vous gagnez du temps et vous gardez les vitamines contenues dans la peau de ces légumes.

Bon appétit !



INFO DE LA SEMAINE

A très bientôt
L'équipe de l'ESAT