



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES ANNEE 2018

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

Voici une Recette proposée par Gisèle, adhérente panier, idéale pour faire découvrir et faire aimer aux enfants « le Chou » et aux adultes aussi.... !

Un ami des quatre saisons : le chou

Rouge, vert ou blanc, pommé, chinois ou frisé, le chou trône sur les étals du marché tout au long de l'année. Déjà consommé par les Grecs et les Romains, le chou était au Moyen-Âge l'un des légumes les plus courants (il constituait la base des soupes). Nous avons gardé de cette popularité des expressions comme « feuille de chou », « bout de chou », « faire des choux gras », « être dans les choux »...

Peu calorique, gorgé de vitamines, surtout la vitamine C, il contient aussi de l'acide folique, du potassium, de la vitamine B6, des anti-oxydants aux vertus anticancéreuses.

Le chou vert et le chou de Bruxelles sont à « blanchir » (5 minutes après reprise de l'ébullition).

~~~~~ Parmentier aux choux ~~~~~

Cuisson 45 mn

Pour 4 personnes

1 kg de pommes de terre  
200 gr de noix ou noisettes  
120 gr de beurre  
Persil, coriandre en poudre

500 gr de chou  
1/4 l de lait  
100 gr de gruyère  
Sel



Cuire séparément à la vapeur pendant 30 mn le chou coupé en morceaux et les pommes de terre épluchées. Pendant ce temps, hacher grossièrement les noix ou noisettes. Râper le gruyère, hacher le persil, faire chauffer le lait. Confectionner une purée avec les pommes de terre, le lait, 100 gr de beurre, le sel, la coriandre, le persil.

Mélanger le chou aux noix ou noisettes. Beurrer un plat à four. Y déposer d'abord une couche de purée, puis une couche de chou, et terminer par une couche de purée. Parsemer de gruyère râpé. Cuire 15 mn à four doux.

~~~~~



Chers adhérents et clients,

Les fêtes approchant, nous venons vers vous pour vous prévenir de notre absence au cours de ces fêtes de fin d'année.

L' ESAT de Plourivo fermera ses portes le *jeudi 20 décembre 2018* au soir et rouvrira le *jeudi 3 janvier 2019*.

De plus, la vente directe s'effectuera le *jeudi 20 décembre 2018* aux horaires suivantes :

10 h / 13h30.

En 2019, la vente directe redémarre le *jeudi 10 janvier*.

Merci de votre compréhension.

PAROLE DE JARDINIER

Jeune stagiaire de 20 ans, Arthur se retrouve en maraichage en alternance entre l'ESAT Plourivo et IME Tréguier.

Le métier de la terre ne lui fait peur, lui, aimant entretenir le potager familial.

Parmi les activités proposées, la seule à ses yeux qui parût difficile, c'est l'utilisation du « vélo » (houe maraichère).

« Ce qui m'a plu le plus ce sont les récoltes de légumes, le tri de pommes de terre, ainsi que les livraisons des paniers ou des Biocoop. »

Par ailleurs, Arthur s'investit au mieux au sein de l'équipe et envisage la découverte de la vente directe se déroulant ce jeudi.

Anne Claire et Arthur



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
150g mâche	1€58
1 radis green meat	0€75
1 radis noir	0€75
600g poireaux	1€80
1kg carottes	2€80
1 courge potimarron	2€80
Valeur du panier	10 €48



Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
200g mâche	2€10
2 radis green meat	1€50
2 radis noir	1€50
1kg poireaux	3€
1kg carottes	2€80
1 courge potimarron	2€80
1kg pommes de terre maiwen	2€
Valeur du panier	15€70



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons de réaliser **une soupe « maison »**

Ingrédients :

6 poireaux

1 pomme de terre

1 morceau de radis noir

25 cl de crème fraîche ou 2 cuillères à soupe de purée d'amande

Poivre et sel

Préparation :

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

1. Etape 1

Enlever le vert du poireau, les rincer et les émincer. Éplucher et couper la [pomme de terre](#). Éplucher et tailler le [radis noir](#)

2. Etape 2

Dans le blender chauffant, mettre les [poireaux](#), la pomme de terre, le radis noir, le cube de [bouillon de légumes](#), la [purée](#) d'amandes ou la crème et l'eau nécessaire à votre blender. Saler, poivrer, mélanger.

3. Etape 3

Mettre en route le programme du blender, moi je mets sur programme lisse et ma machine cuit pendant 20 minutes environ.

4. Etape 4

C'est prêt !!

