



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 2019

PAROLE DE JARDINIER

Cette semaine, au champ de Penhoat, nous avons récolté les premiers chou-fleurs qui se sont fait attendre cette année. Pour les trouver certains d'entre nous ont dû passer plusieurs fois ces dernières semaines dans les rangs voir si ils étaient sortis et de calibre suffisant pour la vente. Pour cela il leur fallait soulever les feuilles du dessus des plants. Lundi nous en avons trouvé plusieurs que certains d'entre nous, habilités à utiliser le coupe-chou, ont récolté et transporté en cageots à l'aide des autres collègues, jusqu'en haut du champ, cela afin de les mettre dans le camion et les apporter à l'ESAT.

En raison des nombreuses pluies qui trempent le champ nous évitons d'utiliser le tracteur au champ pour transporter les récoltes, afin d'éviter d'être embourbé. De ce fait nous nous rendons compte en transportant les légumes à la main du confort du tracteur et de ses outils.

Nous espérons que vous apprécierez nos choux-fleurs dans votre panier et que vous vous régalez en le cuisinant.

Gwénolette et Gilles



Mickaël



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

SEMAINE NUMERO «49»



Composition de votre panier semaine «49» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 chou-fleur	1,80 €
800g poireaux	2,40 €
1kg pommes de terre Allians	2 €
800g carottes	2,24 €
1 potimarron	2,50 €
Valeur du panier	11,14 €

Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 chou-fleur	1,80 €
800g poireaux	2,40 €
2kg pommes de terre Allians	4 €
1kg carottes	3 €
1 potimarron	2,50 €
1 chicorée Scarole	2,50 €
Valeur du panier	16,40 €





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



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons la recette suivante :

« Curry de chou-fleur »



Ingrédients :

1 oignon, 1 chou-fleur, 2 carottes, 2 pommes de terre, 30 g de beurre, 1 cuillère à soupe de curry en poudre, 2 cuillères à soupe de concentré de tomates, 30 cl de lait de coco, Sel

Préparation :

Etape 1 : Hacher l'oignon, émincer les carottes en très fines rondelles, couper les pommes de terre en petits dés et diviser le chou-fleur en petits bouquets.

Etape 2 : Faire fondre l'oignon dans le beurre, saupoudrer le curry, ajouter le concentré de tomates, les pommes de terre et verser le lait de coco.

Etape 3 : Couvrir et laisser mijoter durant 20 minutes.

Etape 4 : Ajouter les carottes et le chou-fleur, poursuivre la cuisson environ 15 minutes.

Etape 5 : Servir avec du riz basmati.



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

