



Noël approche, vous cherchez une idée cadeau à petit prix ?

Le livre de 25 recettes de l'EsatCo de Plourivo ravira le cuisinier ou la cuisinière qui sommeille en vous ! Des idées originales concoctées par nos ouvriers et ouvrières avec l'aide de Camille. Recettes testées et approuvées !



## Abonnements :

Certains comptes adhérents ont un solde négatif, Gilles se tient à votre disposition pour vous communiquer le montant.

[g.perrot@esatco.fr](mailto:g.perrot@esatco.fr) – [tel : 07.87.33.95.34](tel:07.87.33.95.34)

Nous vous remercions de bien vouloir créditer au fur et à mesure, ce qui pourrait éviter d'avoir à débiter des sommes d'argent trop importantes (débit + avance).

Nous avons bien conscience que nos adhérents n'ont pas le visuel de l'état de leur compte, et c'est pourquoi l'ouverture prochaine du portail Internet (**J-31** !) sera d'un grand secours car il vous sera possible d'aller consulter à loisir votre situation de compte.

Merci de votre attention !

# L'ECHO DES SALADES

## PAROLE DE JARDINIER

L'élection du CVS à l'EsatCo de Plourivo a eu lieu le jeudi 18 novembre dernier :

Les candidats parmi les ouvrier.e.s étaient nombreux.

Ont été élus, Dorine du Multi-Services, Mathieu du Maraîchage et Florent du service Jardins-Espaces Verts (photo de gauche à droite). Ils seront les relais entre l'ensemble des ouvrier.e.s et les autres membres du CVS lors des réunions de concertation.

Les sujets ne manquent pas, tant sur l'organisationnel, le fonctionnement, que sur les relations avec l'extérieur.



### CVS, qué-saco ?

La loi du 2 janvier 2002 a institué les Conseils de la vie sociale (CVS) au sein des établissements et services sociaux et médico-sociaux, en remplacement des conseils d'établissement. Outil de dialogue, d'écoute, force de propositions, le Conseil de la vie sociale ou autre forme de participation et d'expression est une instance obligatoire de concertation pour favoriser la participation de tous à la vie de l'établissement : personnes accompagnées, familles, tuteurs, professionnels, représentants de mairie.

## Composition de votre panier semaine «49» :

### Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 200 gr	2.10
Betterave ronde 500 gr	1.00
Pommes de terre Grenaille 1 kg	1.10
Carottes 1kg	3.50
Choux de Romanesco 1pièce <i>En conversion vers l'agriculture biologique</i>	2.80
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.50€</b>

Notre composition de légumes est susceptible d'être modifiée en fonction de nos récoltes ... merci de votre compréhension

### Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 200 gr	2.10
Pommes de terre Grenaille 1 kg	1.10
Choux de Romanesco 1pièce <i>En conversion vers l'agriculture biologique</i>	2.80
Poireaux 800gr	2.40
Oignons rouges 800 gr	2.68
Betterave ronde 500 gr	1.00
Carottes 1kg	3.50
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.58€</b>

### Panier solidaire à 8€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 200 gr	2.10
Carottes 500gr	1.75
Betterave ronde 500 gr	1.00
Pommes de terre Grenaille 1 kg	1.10
Choux de Romanesco 1pièce <i>En conversion vers l'agriculture biologique</i>	2.80
<b>Valeur du panier</b>	<b>8.75€</b>



## RECETTE DE LA SEMAINE

### Crumble de châtaignes au chou romanesco

Temps : Préparation 20 min, Temps de cuisson : 10 min + 20 min

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 chou romanesco
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 échalotes
- 30 g de farine
- 100 ml de crème fraîche
- 1 douzaine de châtaignes en conserve
- 30 g de parmesan râpé
- 30 gr de poudre de noisettes
- 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre

1. Préchauffer le four th.7 (210°). Peler et émincer finement les échalotes. Les faire suer dans une poêle auto-adhésive avec un peu d'eau.
2. Détailler le chou romanesco en bouquets. Les faire cuire 10 mn à peine à l'autocuiseur.
3. Préparer la pâte à crumble : mixer les châtaignes avec la poudre de noisettes, la farine, l'huile d'olive, le parmesan, le sel et le poivre. Mixer par impulsions, jusqu'à obtenir une pâte granuleuse.
4. Répartir les échalotes et les fleurettes de chou romanesco dans des ramequins ou des plats à four individuels. Saler et poivrer.
5. Verser un peu de crème fraîche sur les légumes et répartir le crumble dessus.
6. Enfourner et laisser cuire 15 à 20 mn jusqu'à ce que le crumble soit bien doré. Servir aussitôt !

*Le saviez-vous ?* Le chou romanesco a une particularité mathématique : C'est le parfait exemple d'*objet fractal* naturel : chaque partie du chou de la plus petite à la plus grande a une forme qui correspond à l'ensemble de la plante ! C'est un des légumes préférés des photographes ! (Extrait de *l'Échos des Salades - octobre 2013, par Loïc*). François Parcy, du Centre national de la recherche scientifique (CNRS), et ses collègues, ont découvert que les choux-fleurs, y compris les Romanesco, acquièrent leur forme parce qu'il s'agit au départ de bourgeons floraux qui n'ont pas réussi à devenir des fleurs. Ces bourgeons deviennent des pousses qui donnent naissance à de nouvelles fleurs qui échouent également, et le processus se répète encore et encore dans une sorte de réaction en chaîne presque parfaite !