





«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES ANNEE 2019

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

PAROLE DE JARDINIER

Depuis le 3 décembre 2018, nous avons accueilli au sein de notre établissement Marie – Hélène notre nouvelle cuisinière.

Elle travaille cinq jours semaine de 7h30 à 14h. Elle entreprend à partir du 14 janvier de nous concocter les repas avec les légumes de saison de l'atelier maraîchage.

Depuis qu'elle a commencé le 3 décembre, on lui livre des légumes en petite quantité, elle est satisfaite de la qualité des produits, elle les trouve bien calibré pour ce qu'elle doit faire avec.

Depuis son arrivée, accueilli à bras ouvert par l'ESAT, elle dit se sentir bien chez nous dans un cadre « familial », elle est contente de ne pas s'être trompée et affirme cuisiner comme à la maison.





Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

| <i>LEGUMES</i> | <i>Tarifs en €</i> |
|-------------------------|--------------------|
| 2 petites salades | 1€58 |
| 1kg carotte | 2€80 |
| 500g navet | 1€25 |
| 800g poireaux | 2€40 |
| 1 botte de blette | 1€25 |
| 500g oignons rosés | 1€68 |
| Valeur du panier | 10 €96 |



Panier à 15.00€

| LEGUMES | Tarifs en € |
|-------------------------|--------------------|
| 4 petites salades | 2€10 |
| 1kg carotte | 2€80 |
| 800g navet | 2€ |
| 1 botte de blette | 1€25 |
| 800g oignons rosés | 2€68 |
| 1kg poireaux | 3€ |
| 1kg pomme de terre | 2€ |
| Valeur du panier | 15€83 |



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons une soupe de navet, blette et crevette au curry.

- Bouillon de légumes : 1 l
- Navets : 4
- Branches de blette : 4
- Petites crevettes roses décortiquées : 120 g
- Curry en poudre : 0,5 cuil. à café
- Oignon : 1
- Vin blanc : 5 cl
- Filet de l'huile d'olive : 1



Etapes de préparation

1. Epluchez et émincez l'oignon. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile puis faites fondre les oignons pendant 5 min. Lavez les blettes et coupez les côtes en petits tronçons.
2. Epluchez et coupez les navets en tranches. Ajoutez les côtes et les navets dans la cocotte pendant 2 min puis versez le vin blanc. Hachez grossièrement les feuilles de blettes.
3. Versez le bouillon de légumes dans la cocotte, ajoutez les feuilles de blettes. Salez, poivrez et ajoutez le curry. Laissez mijoter pendant 30 min à couvert et ajoutez les crevettes 10 min avant de servir.