



Composition de votre panier semaine 5 :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 petit céleri	1.00
½ chou rouge	1.10
Oignons jaunes 500g	1.45
Carottes 1kg	2.20
Rutabaga 500g	1.30
P.de terre « passion » 1,5kg	3.00
Valeur du panier	10.05 €



Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
2 petits céleris	2.00
½ chou rouge	1.10
Oignons jaunes 800g	2.32
Carottes 1kg	2.20
Rutabaga 500g	1.30
P.de terre « passion » 2kg	4.00
Echalotes 500g	2.50
Valeur du panier	15.42 €



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO 5

PAROLE DE JARDINIER

Depuis hier, sous la froidure, je nettoie les bords de serre. Pour commencer, j'arrache celles qui sont appelées « mauvaises herbes » quand elles sont au mauvais endroit : quand elles donnent un air « mal entretenu », quand elles empêchent de bêcher facilement à cause de leurs racines... C'est donc avec un petit croc que j'enlève un peu de rumex, des orties et autres. Ensuite je les mets dans un seau que je vide sur un tas spécial. Pour finir je ratisse et voilà c'est propre ! Je fais le même travail ensuite à l'intérieur des serres et dans le petit champ à l'intérieur de l'ESAT. Je suis devenu au fil du temps le pro du désherbage !

Tanguy devant son futur chantier.





RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, Tanguy vous propose sa recette :

« **Tarte rutabaga, chèvre et miel.** »

Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée ou brisée
- 3 ou 4 rutabagas (selon la grosseur)
- 120 g de bûche de chèvre
- 10 g de beurre
- 1 à 2 cuillères à café de miel
- 2 cuillères à café de cumin en grains

Préparation :

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Éplucher et couper en tranches les rutabagas, les faire précuire 10 min dans de l'eau, les égoutter.

Pendant ce temps, étaler la pâte dans un moule, la piquer puis la recouvrir de tranches de chèvre.

Disposer dessus les rondelles de rutabaga cuites en rosace.

Faire fondre le miel et le beurre, badigeonner le mélange sur les rutabagas et parsemer de quelques graines de cumin.

Mettre au four 20 à 30 min.

!



INFO DE LA SEMAINE

Cette année 2017 commence avec une météo exceptionnelle sur toute la France, en effet les températures hivernales passent la barre du 0°. De mémoire d'agriculteurs Bretons cela ne s'est pas produit depuis 7 ans sur une si longue période ... Imaginez. Il gèle dans nos serres nous avons relevé -5°C, les salades et légumes feuilles résistent... cependant nous sommes obligés d'aller les récolter l'après-midi. Les producteurs de choux fleurs rencontrent ce même souci, impossible de récolter le matin.

Au champ la terre reste gelée, pas facile de sortir les poireaux !!! même en après-midi.

Les légumes doivent être protégés sur les étals de marché et dans les camions par un voile protecteur ou une couverture.

C'est pourtant un très bon temps pour notre Terre, depuis plusieurs années, nous sommes envahis de limaces, pucerons et autres nuisibles... Ces températures permettront la régulation de leurs proliférations pour cette année 2017. « Alors protégeons nous du froid, acceptons de nous adapter à ces températures hivernales, la Nature en sera plus belle encore... »

Laurence



A très bientôt
L'équipe de l'ESAT