





«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2018

SEMAINE NUMERO «50»

PAROLE DE JARDINIER

Je suis dans l'atelier maraîchage depuis avril 2018. Avant j'étais déjà au sein de l'esat mais en atelier espace vert. Grâce à la polyvalence de l'esat j'ai pu changer d'atelier. J'ai retrouvé cette polyvalence en apprenant à faire presque toutes les tâches de l'atelier. Cette semaine j'ai encore appris par exemple à préparer la commande de la biocoop de Paimpol et aussi en vous écrivant à faire l'écho des salades.

Christian.





Composition de votre panier semaine «50» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
150g de mâche	1.58€
1kg de carotte	2.80€
1kg de poireaux	3.00€
Chou-fleur	1.80€
500g de navets	1.25€
300g d'échalotes	offert
Valeur du panier	10.43€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
200g de mâche	2.10€
1.5 kg de carottes	4.20€
1kg de poireaux	3.00€
Chou-fleur	1.80€
800g de navet boule	2.00€
1kg de PDT allians	2.00€
300g d'échalotes	offert
Valeur du panier	15.10€





RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons « Velouté de chou-fleur roquefort et croutons »

Ingrédients : 1 chou-fleur, 100g de roquefort, 4 tranches de pain de campagne rassis, 10cl de crème liquide, 1 cube de bouillon de légumes, noix de muscade, gousse d'ail
1c. à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Faire cuire les fleurettes de chou-fleur avec un bouillon cube.

Préparer les croutons : trancher le pain, frotter chaque tranche avec une gousse d'ail, détailler les tranches en petits dés.

Placer les dés de pain dans un bol et mélanger avec l'huile d'olive, la muscade.

Bien mélanger et les étaler sur une plaque allant au four. Les faire dorer sous le grill 5 minutes environ.

Mixer le chou-fleur avec la crème et ajouter du bouillon de cuisson au fur et à mesure pour obtenir une texture veloutée.

Détailler le fromage en dés et mélanger.

Bon appétit !!