



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

La semaine passée nous avons été un petit groupe à passer la formation SST (Sauveteur Secouriste au travail).

Nous avons appris les premiers gestes à faire en cas de malaise ou d'accidents.

Protéger- examiner- faire alerter- secourir sont les gestes à appliquer dans cet ordre pour secourir quelqu'un.

Il va y avoir plusieurs autres sessions de formation à l'ESAT pour que tout le monde puisse être formé par un encadrant de la MSA.

C'est très intéressant car on a tous des réflexes qui ne sont pas forcément les bons pour aider quelqu'un quand la situation est grave.

Lucie et Gilles



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

SEMAINE NUMERO «50»



Composition de votre panier semaine 50 :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1,10 €
1 brocoli (800gr)	1,85 €
1kg carottes	2,80 €
800gr oignons rosés	2,70 €
1kg pdt Allians	2 €
Valeur du panier	10,45 €

Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1,10 €
2 brocoli	3.70 €
1kg carottes	2,80 €
800gr oignons rosés	2,70 €
2 kg pdt Allians	4 €
1 bouquet de blette	1,25 €
Valeur du panier	15.55 €





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



RECETTE DE LA SEMAINE

Gratin de pommes de terre, carottes et poireaux

Pour 4 personnes

20 minutes de préparation

30 minutes de cuisson

4 pommes de terre pelées et coupées en rondelles, 3 carottes blanches pelées et coupées en rondelles, 3 blancs de poireaux nettoyés et coupés en rondelles, 50 gr de gruyère râpé, 75cl de lait, 10cl de crème fraîche épaisse, 20 gr de beurre, 20gr de farine, sel et poivre.

1. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
Faites cuire les carottes et les pommes de terre à la vapeur
2. Portez une casserole d'eau à ébullition, ajoutez les poireaux, laissez- les cuire pendant 5 minutes et égouttez- les. Transférez tous les légumes dans un plat allant au four.
3. Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine et laissez cuire pendant 30 secondes. Incorporez le lait petit à petit en fouettant de façon à ne pas former de grumeaux.
Ajoutez la crème, salez et poivrez.
4. Versez la sauce sur les légumes et recouvrez de gruyère. Enfournez pour 15 minutes de cuisson. Passez ensuite le four en mode gril et faites gratiner pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'une croûte dorée se forme à la surface. Servez chaud.



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

