



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 2020

### PAROLE DE JARDINIER

*C'est avec plaisir que je suis venu compléter l'équipe des moniteurs de l'atelier maraichage le 02 décembre 2020.*

*Il s'agit d'une nouvelle aventure pour moi car auparavant j'étais éducateur spécialisé dans un I.M.E (institut médico-éducatif) à Tréguier.*

*Aujourd'hui je découvre un nouveau métier et j'apprends beaucoup, c'est un métier très diversifié et plaisant. Le soin apporté aux légumes cultures est très intéressant, j'apprécie aussi le coté social et solidaire du maraichage à l'ESAT.*

*Dans l'attente de vous rencontrer,*

*Bonne dégustation et a très bientôt !*

*Benjamin*





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



RESEAU COCAGNE



## Composition de votre panier semaine «...51» :

### Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1salade	1,10
1kg pdt allians	2,20
1kg carotte	3,00
500g navet boule d'or	1,25
300g choux Bruxelles	1,35
800g de courge delicata	2,00
<b>Valeur du panier</b>	<b>10,90</b>



### Paniers solidaires 8 €:

LEGUMES	Tarif en €
1 salade	1,10
1kg pdt Allians	2,20
1kg carotte	3,00
500g navet boule d'or	1,25
300gchoux Bruxelles	1,35
<b>Valeur du panier</b>	<b>8,90</b>

### Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1salade	1,10
2kg pdt allians	4,40
1kg carottes	3,00
500g navets boule d'or	1,25
300g chou Bruxelles	1,35
1,6kg courge delicata	4 ;00
<b>Valeur du panier</b>	<b>15,10</b>



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



## RECETTE DE LA SEMAINE

*Cette semaine, nous vous proposons « gratin choux de Bruxelles et pomme de terre a la moutarde »*

**Ingrédients** : Pour 4 personnes :

- 500 gr de pommes de terre
- 600 gr de choux de Bruxelles frais
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 200 ml de crème liquide (allégée)
- 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- Sel, poivre, huile d'olive

### **Réalisation**

*Lavez les pommes de terre puis faites-les cuire dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient fondantes (un couteau s'y enfonce facilement). Égouttez et réservez. Lavez les choux de Bruxelles puis faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 15 minutes. Égouttez et réservez. Entre temps, épluchez ail et oignon, puis émincez l'oignon et hachez l'ail. Faites revenir ail et oignon dans une cuillère à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce que l'oignon soit entièrement translucide (voir commence à caraméliser). Réservez. Épluchez les pommes de terre, coupez-les en dés puis disposez dans un plat à gratin. Coupez les choux de Bruxelles en 2 puis déposez les dans le même plat. Ajoutez ail et oignon. Salez, poivrez, puis mélangez à la cuillère pour homogénéiser la répartition des ingrédients. Dans un bol, mélangez la crème avec la moutarde à l'ancienne. Versez cette préparation sur le gratin. Enfourez pour 25-30 minutes à 180°C.*

*Dégustez ce gratin choux de Bruxelles et pommes de terre bien chaude.*