



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



RESEAU COCAGNE





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**

Aujourd'hui est un grand jour pour nous, ouvriers maraîchers.  
« Le père Noël » est passé à l'avance nous apporter un beau cadeau : .... un micro-tracteur.

Plusieurs d'entre-nous pourrons le conduire (après une formation sécurité) et dans un premier temps, il nous soulagera des transports quotidiens d'outils et des caisses de légumes entre l'ESAT et le champ d'à côté.

Ce jour coïncide avec deux autres évènements festifs :

Un repas très amélioré au self pour fêter Noël et un goûter offert par l'un d'entre nous pour son anniversaire.

Une belle journée ...

*Gwénolée et William*



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



Composition de votre panier semaine «52...» :

**Panier à 10.00€**

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
150g de mâche	1,57 €
500g radis red meat	1,40 €
500gr poireaux	1,50 €
1 kg pommes de terre Passion	2,20 €
500gr patates douces	2,35 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10,47 €</b>

**Panier à 15.00€**

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
150g de mâche	1,57 €
500g radis red meat	1,40 €
1 kg poireaux	3,00 €
1 kg pommes de terre Passion	2,20 €
500gr patates douces	2,35 €
1 Kg carotte	3,00 €
1 chou vert lisse	2,25 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15,77€</b>

**Paniers solidaires 8 €**

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarif en €</i>
100 g de mâche	1,05€
500g radis red meat	1,40 €
500gr poireaux	1,50 €
1 kg pommes de terre Passion	2,20 €
500g patates douces	2,35 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>8,50€</b>



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



## RECETTE DE LA SEMAINE :

Cette semaine, nous vous proposons la recette suivante :

« **Légumes rôtis, orge perlé, huile d'olive et citron** »

*Ingrédients pour 4 personnes* : 160 g d'orge perlé, ½ chou-fleur (300 g), une patate douce (350 g), un poireau, ½ fenouil, quelques rondelles de radis *red meat*, un petit bouquet de chou-fleur cru, des graines de courges décortiquées, huile d'olive, fleur de sel et poivre. Pour l'assaisonnement : huile d'olive (100 g environ), zeste et jus de citron (70 à 100 g), une gousse d'ail et une noix de gingembre frais.

*Préparation* : Préchauffez le four à 180° (th. 6). Rincez l'orge perlé, égouttez-le, mettez-le dans une grande casserole et couvrez-le largement d'eau froide. Portez à ébullition et laissez frémir 45 min. Égouttez-le et mélangez-le avec un rien d'huile d'olive. Rincez les légumes et égouttez-les. Coupez le chou-fleur et le fenouil en 4, les poireaux en 3 dans la longueur puis dans la largeur, la patate douce en 2 dans la longueur, sans la peler. Rangez les légumes sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé et huilez-les légèrement au pinceau. Glissez dans le four chaud et laissez cuire 45 min à 1 h, en retournant les légumes plusieurs fois pendant leur cuisson, en les piquant de temps en temps pour vérifier leur cuisson et en les retirant dès qu'ils sont tendres. Préparez l'assaisonnement : pelez l'ail et le gingembre et râpez-les au-dessus d'un bol ; râpez de la même façon un peu de zeste de citron. Ajoutez huile et jus de citron : dosez ce dernier selon votre goût, selon que vous aimez plus ou moins l'acidulé. Mélangez. Pelez la patate douce et coupez-la en tronçons. Dressez les légumes dans 4 assiettes, avec l'orge perlé. Nappez de l'assaisonnement citronné et parsemez de graines de courge, de fleur de sel et de poivre. Garnissez de rondelles de radis *red meat* (pour le croquant) et de chou-fleur (pour la fraîcheur) que vous râpez. Dégustez tiède.