



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

Depuis que Marie-Hélène a pris ses fonctions de cuisinière au sein de l'ESAT, nos légumes ont une place de choix dans les menus du midi.

Après la salade, les radis, betteraves et autres, nous avons voulu tenter les frites maison.

L'épluchage et le taillage étant très long à faire, nous avons sollicité la légumerie de l'ESAT Plouisy pour préparer 20kg de pommes de terre de chez nous en frites.

Vendredi midi jour de frites et test réussi pour Marie-Hélène et l'ESAT !!

FRED T



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

SEMAINE NUMERO «5»



Composition de votre panier semaine « 5 » :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
150gr mâche et roquette	1,57E
800gr poireaux	2,40E
300gr échalotes	1,50E
1 radis green meat	0,75E
500gr carottes	1,40E
1 chou vert lisse	2,50E
Valeur du panier	10,12E



Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
200gr mâche et roquette	2,10E
800gr poireaux	2,40E
300gr échalotes	1,50E
1 radis green meat	0,75E
1kg carottes	2,80E
1 chou vert lisse	2,50E
1,5kg pdt Passion	3 ;00E
Valeur du panier	15,05E



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



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons « **Soupe aux légumes et à la Morteau** »

Pour 4 personnes

Préparation 20min et cuisson 40min

- 1 chou vert
- 1 saucisse de Morteau
- 3 carottes
- 3 pommes de terre
- 2 poireaux
- 1 cube de bouillon
- 1 cs de persil haché
- 2l d'eau

Enlever la partie dure du chou et les premières feuilles. Le couper en 4. Le laver soigneusement et le trancher en lanières.

Eplucher les carottes, les pommes de terre. Les laver et couper en gros cubes.

Enlever le pied et les premières feuilles de poireaux. Les fendre en 2, les laver soigneusement.

Couper la saucisse de Morteau en tranches d'environ 1,5cm d'épaisseur.

Dans 1 grande cocotte, mettre tous les ingrédients. Ajouter 2 litres d'eau et du sel. Couvrir et porter à ébullition.

Quand le chou a réduit, ajuster le niveau d'eau. Laisser cuire à petits bouillons, à découvert pendant 30min. Servir bien chaud !