



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 2021

PAROLE DE JARDINIER

L'ESAT est en changement, en amélioration, en mise en beauté. En cours de réalisations il y a l'aménagement d'un espace où il y aura une ruche pédagogique. C'est une ruche d'où on pourra voir les abeilles à l'intérieur sans être équipé de la tenue d'apiculteur de protection et grâce à des plexiglas, on aura aussi la possibilité de les observer sans être piquer. Lucie et Frédéric





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



Composition de votre panier semaine «6» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
100g de mache	1,05€
1 kg de pommes de terre Passion	2,20€
500g de radis Green meat ou blue meat	1,40€
600g de carottes	1,80€
800g courge patidou et delicata	2,00€
1 chou Frisé	2,30€
Valeur du panier	10,75€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
200g de mache	2,10€
1kg de pommes de terre Passion	2,20€
500g de radis Green meat	1,40€
1,2 kg de carottes	3,60€
800g courge patidou et delicata	2,00€
1 chou Frisé	2,30€
800g de poireaux	2,40€



Paniers solidaires 8 €:

LEGUMES	Tarif en €
100g de mache	1.05€
1kg de pommes de terre Passion	2,20€
500g de radis Green meat et blue meat	1,40€
600g de carottes	1,80€
800g courge patidou et delicata	2,00€
Valeur du panier	8,45€



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



Valeur du panier	16,00€
------------------	--------

RECETTE DE LA SEMAINE

Salade de radis Green meat

Ingrédients pour deux personnes

200 gr de mache_2 radis Green meat_30gr de radis noir_1 poignée de graines germées_50gr de fromage râpé (Comté de Savoie, Gruyère , Abondance)_20 gr de noisettes_1 cuillère à soupe de graines de sésame_3 cuillères à jus de citron_7 cuillères à soupe d'huile de sésame_1 petite cuillère à café de moutarde_1 pincée de sel

Temps de préparation : 20minutes

1. Triez, Lavez et essorer soigneusement la mache.
2. Lavez, brossez et essuyer les radis Red meat. Emincez-les finement à la mandoline.
3. Epluchez le morceau de radis noir et passez-le également à la mandoline.
4. Concassez les noisettes et faites-les griller à feu doux pendant $\frac{3}{4}$ min dans une petite poêle.
5. Mélangez dans un bol le jus de citron, l'huile de sésame, la moutarde et le sel.
6. Disposez-la mache, les radis, les noisettes, les graines germées, les graines de sésame et la vinaigrette dans un grand saladier. Mélangez bien et dégustez avec des tranches de pain grillé.