



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
Carottes 1kg	2.20
P.de terre « eden » 1,5kg	3.00
Poireaux 700g	2.10
Oignons jaunes 500g	1.45
Radis noir 500g	1.30
Valeur du panier	10.05 €



Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
Carottes 1kg	2.20
P.de terre « eden » 2kg	4.00
Oignons 800g	2.32
Poireaux 1kg	3.00
Radis noir 500g	1.30
1 petit céleri	1.00
Mesclun 100g	1.30
Valeur du panier	15.12 €



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

PAROLE DE JARDINIÈRE

Depuis que nous avons installé les 3 ruches l'année dernière, nous avons commencé la formation d'apiculteur. Cette formation se déroule sur à Emeraude ID (ESAT à Lannion). Nous sommes 4 ouvriers, 2 de l'atelier sous-traitance, 1 de l'atelier espaces verts et moi de l'atelier maraîchage plus Rénaud le moniteur de l'atelier sous-traitance.

Les cours de théorie durent au minimum 3 heures et la récolte du miel la journée. Fin Septembre, à la fin de la formation, nous serons prêts à vous produire et récolter du miel de l'ESAT. Lucie



Info : Suite aux dernières gelées, certaines de nos cultures comme le radis noir ont subi des dégâts, nous avons taillé dans ce légume qui reste tout à fait consommable et très bon à la santé...



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, Lucie vous propose sa recette :

« Wok poireaux-pommes de terre-carottes et aiguillettes de poulet au cumin. »

2 pommes de terre

2 carottes

1 poireau

2 gousses d'ail

1 ou 2 oignons nouveaux

1 cuill à soupe de graines de coriandre

1 cc de piment doux

Sel, poivre, huile d'olive

Couper les pommes de terre en petits cubes, les déposer dans le wok avec un peu d'huile d'olive, les faire revenir quelques minutes à feu vif, puis baisser le feu et couvrir.

Pendant ce temps, découper les carottes en dés, les poireaux, l'oignon et l'ail en lamelles.

Ajoutez les carottes aux pommes de terre rissolées. Couvrir de nouveau. Lorsque les carottes ont pris une jolie couleur, laisser mijoter à feu doux pendant une dizaine de minutes.

Ajouter les poireaux, l'oignon et l'ail. Remuer délicatement, saler et laisser fondre ces derniers légumes 5 min. Au besoin, rajouter de l'huile.

Ecraser les graines de coriandre dans un mortier, incorporer dans le wok, parsemer de poudre de piment et laisser mijoter le tout à feu doux.

Pendant ce temps, faire cuire vos aiguillettes de poulet dans une poêle légèrement huilée. Ajouter un peu de cumin sur celles-ci vers la fin de la cuisson. Bon appétit !



INFO DE LA SEMAINE

Depuis janvier 2017, l'atelier entretien des locaux et l'atelier sous-traitance ne font plus qu'un, (Atelier multi- service) avec les effectifs en commun.

Le changement permet d'apporter de la polyvalence et de mettre en avant les compétences de chacun. Ce qui nécessite des modifications de lieu (cloisons et bureau partagé).

Ces modifications sont réalisées par nos ouvriers, ce qui apporte de la valeur ajoutée à l'ESAT de Plourivo.



Nicolas fait un raccord de ciment