



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1.5 kg de PDT passion	3.00
800g d'oignons jaunes	2.32
1 chou vert lisse	2.20
400g de navets	1.00
100g de mélange salades	1.00
1 bouquet de côtes de blettes	1.00
Valeur du panier	10.00 €



Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
2 kg de PDT passion	4.00
800g d'oignons jaunes	2.32
1 chou vert lisse	2.20
500 g de navets	1.25
150 g de mélange salade	1.50
1 kg de poireaux	3.00
1 bouquet de côtes de blettes	1.00
Valeur du panier	15.20€



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

PAROLE DE JARDINIER

Dans le cadre de l'entraide, nous travaillons pour un agriculteur conventionnel. C'est un échange de services. L'agriculteur fournit du matériel et du temps à l'ESAT et en contrepartie nous effectuons des travaux pour lui.

Pendant la saison d'hiver, une équipe participe à la récolte des choux fleurs. C'est un travail très sportif ; on est toujours en mouvement. Les choux sont conditionnés en cageots suivant leur grosseur. Ils sont livrés à la coopérative en fin d'après-midi.

Stéphane



RECETTE DE LA SEMAINE

Cocotte de légumes d'hiver

Ingrédients

- 2 oignons
- 3 pieds de blettes
- 4 carottes
- 4 navets moyens
- 1 petit chou vert
- 5 c à s d'huile d'olive
- ½ l de fond de volaille
- 10 cl de jus de veau
- Poivre du moulin
- Sel fin

Préparation

Pelez et lavez les légumes.

Séparez les côtes des verts de blettes et coupez les côtes en tronçons.

Coupez les carottes, les oignons et les navets en rondelles épaisses

Faites blanchir 5 mn le chou vert coupé en 4 dans de l'eau bouillante.

Egouttez et réservez.

Préparation de la cocotte de légumes

Dans une cocotte, versez et faites chauffer l'huile.

Ajoutez les légumes découpés

Mélangez, salez et donnez quelques tours de moulin à poivre.

Laissez mijoter à couvert en versant par petites quantités le bouillon de volaille.

Au bout d'1/4 d'heure ajoutez le chou et continuez 10 mn la cuisson.

Stoppez la cuisson et versez le jus de veau.

Remuez les légumes. Vérifiez l'assaisonnement.

Servez dans la cocotte et versez 1 filet d'huile d'olive au moment de servir.



INFO DE LA SEMAINE

Suite à la demande du C.V.S (Conseil à la vie sociale) d'avoir un terrain de pétanque à l'E.S.A.T
Notre équipe avec l'aide de Manuel le Bonniec (moniteur de Jardin-Espace Vert), nous avons préparé le terrain de pétanque d'une dimension de 16m de long et 6m de large.

Pour la préparation du terrain :

1. On a utilisé une mini pelle pour le terrassement.
2. Nous avons fait les tranchées pour les bordures.
3. Nous avons placé et mis à niveau, les traverses d'une dimension de 2.00*0.20*0.10 en guise de bordure dans les tranchées.
4. Nous avons commencé à étaler une sous couche d'empierrement (0 /31.5).
5. Nous avons posé le sable (0/4) sur la sous couche d'empierrement et niveler celui -ci.
6. On a compacté le tout avec une plaque vibrante pour une bonne stabilité de terrain.
7. En finition, on a ratissé pour ressortir le grain du sable.

Il nous restera plus qu'à réaliser les gardes de corps pour éviter que nos joueurs professionnels de pétanque envoient leurs missiles partout.

Kévin, Bruno, Nicolas

