



## Composition de votre panier semaine 9 :

### Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
Poireaux 800 g	2.40
1 chou fleur	1.80
Oignons jaunes 800g	2.32
P.de terre « allians » 1,5kg	3.00
Mélange salade 100g	1.00
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.52 €</b>



### Panier à 15.00€

<b>LEGUMES</b>	<b>Tarifs en €</b>
Poireaux 1kg	3.00
½ chou rouge	1.10
Oignons jaunes 900g	2.61
P.de terre « allians » 2kg	4.00
Mélange salade 200g	2.00
Blettes 1 bouquet	1.00
1 chou fleur	1.80
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.51€</b>



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

# L'ECHO DES SALADES

## ANNEE 2016

SEMAINE NUMERO 9

### PAROLE DE JARDINIÈRE

Je travaille à l'atelier sous- traitance de l'ESAT.

Tous les jeudis nous organisons une vente directe, on y retrouve les légumes bio de saisons récoltés en serre ou dans un champ à proximité. Nous nous partageons ce travail avec un collègue Jean-Baptiste et deux maraichers.

J'aime le contact avec le client : le conseiller sur l'achat des légumes, parfois lui donner des idées de recettes ...

En ce moment, je fais le plein d'énergie avec les « smoothies » !!!

Voici un exemple de ces trésors de vitamines que l'on peut se concocter avec nos légumes :

*Mélanger dans un blender ou au mixer 40g de chou kale, 1 banane, 1 orange, 4 glaçons et 120ml de lait de riz ou de coco.*

Et voilà une petite recette pour retrouver sa vitalité en fin d'hiver.

Dorine



*Le chou kale sur notre étal.*



## RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, Dorine vous propose sa recette :

« *Salade de chou rouge et radis noir à l'asiatique* »

### Ingrédients :

- 1/4 de chou rouge
- 1/2 radis noir
- 1/2 pomme
- 1 orange non traitée
- Copeaux de comté au lait cru
- Croûtons de pain complet
- Grains de sésame
- Persil
- Sel et poivre
- 1,1/2 c à s de vinaigre de riz
- 2 c à s de mirin (vinaigre de vin doux asiatique)
- 2 c à s d'huile de sésame grillé
- 1 c à s de sauce soja sucrée ; 1 c à s de miel

### Préparation :

Émincer le chou rouge très finement au couteau ou à la mandoline.

Saler et laisser dégorger 20 minutes. Rincer et sécher.

Eplucher le radis noir. Le râpe au gros trou sur une râpe.

Préparer le jus d'orange avec une 1/2 orange. Découper l'autre moitié en morceaux.

Laver et couper la pomme en fines tranches ou lamelles.

Préparer la vinaigrette avec l'huile de sésame, la sauce soja, le mirin et le vinaigre de riz, le miel, le jus d'orange et le poivre. Rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre. Réserver.

Déposer sur deux assiettes les lamelles de chou rouge, le radis râpé, les lamelles de pommes et des morceaux d'orange.

Saupoudrer de copeaux de fromage, des petits croûtons de pain complet, de persil ciselé et de graines de sésame.

Arroser de vinaigrette. Servir sans attendre.

Bon appétit !



## **INFO DE LA SEMAINE**

### Débroussaillage sur l'île Saint-Riom.

Mardi 21 février une équipe d'ouvriers d'espace vert accompagnée de Lionel, moniteur, est allée faire l'entretien des chemins sur l'île Saint-Riom. L'équipe était composée de six débroussailliers. Le gardien de l'île, Fabien, nous attendait avec son bateau sur la cale de Porz Even. Nous avons travaillé toute la matinée et le début d'après-midi. Il n'y eu qu'une très faible bruine le matin. Le midi nous avons pique-niqué dans un local prévu à cet effet. L'après-midi Fabien, le gardien, s'est joint à nous pour débroussailler. A trois heures trente lorsque nous avons arrêté, tous les chemins étaient débroussaillés.

Ce fut une journée agréable mais aussi éprouvante dans un cadre exceptionnel.

Mathieu, ouvrier jardin espace vert.



A très bientôt  
L'équipe de l'ESAT