



# L'écho des salades

Le panier de la semaine 27 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Tomates 500g	2.50 €
Courgettes 500g	1.25 €
Aubergines 400g	1.75 €
1 concombre	1.00 €
Carottes 1 botte	3.00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.50 €</b>

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Tomates 500g	2.50 €
Courgettes 1kg	2.50 €
Aubergines 600g	2.10 €
1 concombre	1.00 €
Carottes 1 botte	3.00 €
P. de terre nouvelles 1kg	2.50 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.60 €</b>

Parole de jardinier : « Un nouveau départ. »

Depuis un an environ, je travaille en maraichage. Auparavant je faisais partie de l'équipe « espaces verts » : tonte, débroussaillage, plantations, désherbage... Comme j'avais quelques problèmes physiques et l'envie de découvrir un autre métier, j'ai intégré l'équipe maraichage. Ce qui me plaît c'est d'apprendre les différentes variétés de légumes, les soins à leur apporter et ma nouvelle équipe que je trouve très sympathique. L'ESAT m'a permis ce changement de vie que je trouve très enrichissant.

Arnaud



# L'écho des salades

Le panier de la semaine 27

Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Tomates 500g	2.50 €
Courgettes 1kg	1.25 €
Aubergines 600g	1.75 €
1 concombre	1.00 €
Carottes 1 botte	3.00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.50 €</b>

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Tomates 500g	2.50 €
Courgettes 1kg	2.50 €
Aubergines 600g	2.10 €
1 concombre	1.00 €
Carottes 1 botte	3.00 €
P. de terre nouvelles 1kg	2.50 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.60 €</b>

Parole de jardinier : « Un nouveau départ. »

Depuis un an environ, je travaille en maraichage. Auparavant je faisais partie de l'équipe « espaces verts » : tonte, débroussaillage, plantations, désherbage... Comme j'avais quelques problèmes physiques et l'envie de découvrir un autre métier, j'ai intégré l'équipe maraichage. Ce qui me plaît c'est d'apprendre les différentes variétés de légumes, les soins à leur apporter et ma nouvelle équipe que je trouve très sympathique. L'ESAT m'a permis ce changement de vie que je trouve très enrichissant.

Arnaud

Cette semaine, Arnaud vous propose sa recette :

« Pain de courgettes »

**Ingrédients** : - 3 courgettes ; 2 gousses d'ail ; sel ; poivre ; basilic ; 4 œufs ; 1 petit pot de crème fraîche ; 3 ou 4 biscottes émiettées (chapelure).

**Préparation** : Peler quelques courgettes (selon grosseur), les couper en petits dés, puis les faire revenir à l'huile d'olive 20 à 25 mn avec l'ail haché, le sel, le poivre et le basilic.

Battre énergiquement 4 œufs, puis y incorporer la crème fraîche et la chapelure. Mélanger le tout aux courgettes.

Cuire environ 45 mn à four moyen, dans un moule à cake beurré et tapissé de rondelles de courgettes.

Servir tiède ou froid.

Bon appétit !



Arnaud au cœur des légumes.

Cette semaine, Arnaud vous propose sa recette :

« Pain de courgettes »

**Ingrédients** : - 3 courgettes ; 2 gousses d'ail ; sel ; poivre ; basilic ; 4 œufs ; 1 petit pot de crème fraîche ; 3 ou 4 biscottes émiettées (chapelure).

**Préparation** : Peler quelques courgettes (selon grosseur), les couper en petits dés, puis les faire revenir à l'huile d'olive 20 à 25 mn avec l'ail haché, le sel, le poivre et le basilic.

Battre énergiquement 4 œufs, puis y incorporer la crème fraîche et la chapelure. Mélanger le tout aux courgettes.

Cuire environ 45 mn à four moyen, dans un moule à cake beurré et tapissé de rondelles de courgettes.

Servir tiède ou froid.

Bon appétit !



Arnaud au cœur des légumes.

