



L'écho des salades

Le panier de la semaine 7 Année 2016

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mesclun 200g	2.60€
Poireau 600g	1.74 €
P de t Désirée 1kg	2.00 €
Radis noir 500g	1.25€
1 salade	1.00 €
1 chou rouge	2.10 €
	€
Valeur du panier	10.69€

Légumes	Prix
Mesclun 300g	3.90 €
Poireau 1kg	2.90 €
P de t Désirée 1.5kg	3.00€
Radis noir 700g	1.75€
1 salade	1.00 €
1 chou rouge	2.10€
Echalote 300g	1.50€
Valeur du panier	16.15€

Parole de jardinier :

Au mois d'octobre je me suis blessé et j'étais en arrêt accident du travail depuis cette date c'est-à-dire environ 4 mois. C'est long ! J'ai encore un peu mal à l'épaule mais je vais beaucoup mieux et peux faire certaines tâches. J'aime mon travail, j'aime faire partie de l'équipe maraîchage et tout cela me manquait. L'équipe d'encadrement a réfléchi à comment faire pour que je reprenne tranquillement et peu à peu. J'ai donc repris cette semaine le 8 Février sur ce que l'on appelle un mi-temps thérapeutique. Je viens 3 matins par semaine au lieu de 3 jours (je vais recommencer plus tard l'arrosage dans les serres le week-end). Cet emploi du temps me va bien. Mathieu



L'écho des salades

Le panier de la semaine 7 Année 2016

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mesclun 200g	2.60 €
Poireau 600g	1.74€
P de t Désirée 1kg	2.00 €
Radis noir 500g	1.25€
1 salade	1.00€
1 chou rouge	2.10 €
	€
Valeur du panier	10.69€

Légumes	Prix
Mesclun 300g	3.90 €
Poireau 1 kg	2.90 €
P de t Désirée 1.5kg	3.00€
Radis noir 700g	1.75€
1 salade	1.00 €
1 chou rouge	2.10€
Echalote 300g	1.50€
Valeur du panier	16.15 €

Parole de jardinier :

Au mois d'octobre je me suis blessé et j'étais en arrêt accident du travail depuis cette date c'est-à-dire environ 4 mois. C'est long ! J'ai encore un peu mal à l'épaule mais je vais beaucoup mieux et peux faire certaines tâches. J'aime mon travail, j'aime faire partie de l'équipe maraîchage et tout cela me manquait. L'équipe d'encadrement a réfléchi à comment faire pour que je reprenne tranquillement et peu à peu. J'ai donc repris cette semaine le 8 Février sur ce que l'on appelle un mi-temps thérapeutique. Je viens 3 matins par semaine au lieu de 3 jours (je vais recommencer plus tard l'arrosage dans les serres le week-end). Cet emploi du temps me va bien. Mathieu

Cette semaine, Mathieu vous propose sa recette :

« *Ravioles grillées sur fondue de poireaux* »

Ingrédients : 4 plaques de ravioles ; 4 poireaux ; 1 échalote ; 4 brins de ciboulette ; 4 cuil. à soupe d'huile ; 2 noix de beurre, sel et poivre.

Préparation : Peler l'échalote et la couper en petits dés. Retirer les 2/3 du vert des poireaux. Fendre les poireaux en deux dans le sens de la longueur. Les couper en tronçons d'environ 1 cm. Faire fondre le beurre à feu doux, ajouter les dés d'échalote et les morceaux de poireaux. Saler et poivrer. Laisser cuire 15 min en remuant de temps en temps. Réserver au chaud.

Recouvrir une assiette de papier absorbant. Séparer délicatement les ravioles en bandes en suivant bien les marques. Émincer la ciboulette.

Verser l'huile dans grande poêle. Quand l'huile est bien chaude, verser les ravioles. Les faire cuire environ 2 min par côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Égoutter les ravioles chaudes sur le papier absorbant. Répartir les poireaux dans les assiettes, poser les ravioles dessus et parsemez le tout de ciboulette. Bon appétit !



Mathieu fidèle au poste.

Cette semaine, Mathieu vous propose sa recette :

« *Ravioles grillées sur fondue de poireaux* »

Ingrédients : 4 plaques de ravioles ; 4 poireaux ; 1 échalote ; 4 brins de ciboulette ; 4 cuil. à soupe d'huile ; 2 noix de beurre, sel et poivre.

Préparation : Peler l'échalote et la couper en petits dés. Retirer les 2/3 du vert des poireaux. Fendre les poireaux en deux dans le sens de la longueur. Les couper en tronçons d'environ 1 cm. Faire fondre le beurre à feu doux, ajouter les dés d'échalote et les morceaux de poireaux. Saler et poivrer. Laisser cuire 15 min en remuant de temps en temps. Réserver au chaud.

Recouvrir une assiette de papier absorbant. Séparer délicatement les ravioles en bandes en suivant bien les marques. Émincer la ciboulette.

Verser l'huile dans grande poêle. Quand l'huile est bien chaude, verser les ravioles. Les faire cuire environ 2 min par côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Égoutter les ravioles chaudes sur le papier absorbant. Répartir les poireaux dans les assiettes, poser les ravioles dessus et parsemez le tout de ciboulette.



Mathieu fidèle au poste.

