



L'ECHO DES SALADE

Le panier de la semaine 32

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Carottes 1 botte	2,00€
Poivrons 500g	1,75€
Concombres	1,50 € les 2
Courgettes 1 kg	2,00 €
Tomates 1kg	2,00€
1 salade	1,00 €
500g Aubergines	1,75 €
Valeur du panier	12,00 €

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Carottes 1 botte	2,00€
Poivrons 700g	2,45 €
Concombres	3,00 € les 4
Courgettes 1kg	2,00 €
700g Aubergines	2,45 €
2 salades	2,00 €
Tomates 1,5 kg	3,00 €
Valeur du panier	16,90 €

En cadeau, une botte d'oignons à 2.00 € et un concombre long non épineux

Paroles de jardinier « Permis de conduire le tracteur » pour Yves

Jeudi j'ai passé mon permis de conduire le tracteur, avec succès. J'ai le droit de conduire dans le champ et sur le site de l'ESAT. J'espère que j'aurais le droit de piloter mon engin agricole sur la route plus tard. Sur une semaine, je passe au moins 4 jours assis sur mon tracteur à accrocher et décrocher en premier la moto bêche 2 fois la même parcelle pour remuer la terre après en second la herse rotative et la bineuse pour nettoyer les rangées de légumes.

Le tracteur est important pour le bon fonctionnement et alléger le travail des usagers.



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 32

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Carottes 1 botte	2,00€
Poivrons 500g	1,75 €
Concombres	1,50 € les 2
Courgettes 1 kg	2,00 €
Tomates 1 kg	2,30 €
1 salade	1,00 €
500 g Aubergines	1,75€
Valeur du panier	12,00 €

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Carottes 1 botte	2,00€
Poivrons 700g	2,45 €
Concombres	3,00 € les 4
Courgettes 1kg	2,00 €
700g aubergines	2,45 €
2 salades	2,00 €
Tomates 1,5 kg	3,00 €
Valeur du panier	16,90 €

En cadeau, une botte d'oignons à 2,00€ et un concombre long non épineux

Paroles de jardinier « Permis de conduire le tracteur » pour Yves

Jeudi j'ai passé mon permis de conduire le tracteur, avec succès. J'ai le droit de conduire dans le champ et sur le site de l'ESAT. J'espère que j'aurais le droit de piloter mon engin agricole sur la route plus tard. Sur une semaine, je passe au moins 4 jours assis sur mon tracteur à accrocher et décrocher en premier la moto bêche 2 fois la même parcelle pour remuer la terre après en second la herse rotative et la bineuse pour nettoyer les rangées de légumes.

Le tracteur est important pour le bon fonctionnement et alléger le travail des usagers.

« Galette de pommes de terre et courgettes aux oignons et Roquefort. »

Ingrédients : 6 grosses pommes de terre (type Charlotte), un paquet de Roquefort, 2 courgettes, 1 gros oignon, 3 gousses d'ail, 5 œufs, 10 cl d'huile d'olive, sel, poivre (1 tour de moulin), cornichons.



Préparation : Verser l'huile d'olive dans une poêle, thermostat 8. Faire revenir les pommes de terre coupées en petits dés avec l'oignon émincé; baisser la température à 5, vérifier la cuisson car les dés doivent être croustillants et l'intérieur moelleux. Saler.

Couper les courgettes en fines rondelles, les cuire à la vapeur, avec 3 gousses d'ail émincées, 2 cuillères à soupe de persil, saler et poivrer.

Dans un saladier battre 5 œufs avec la moitié du paquet de Roquefort papillon. Verser les pommes de terre et les courgettes, une fois égouttées, sur les œufs et remuer. Les œufs coagulent un peu.

Verser le tout dans la poêle bien chaude après avoir jeté l'excédent d'huile. Attendre 2 mn, les bords doivent frémir. Retourner la galette, qui doit se

présenter comme un beau gâteau. A déguster tiède ou froide avec des cornichons.

Bon Appétit !



Nous avons des pommes de terre à 2 € le kilo sur commande

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

Tel. : 02 96 55 41 30 contact@les2rivieres.fr

« Galette de pommes de terre et courgettes aux oignons et Roquefort. »

Ingrédients : 6 grosses pommes de terre (type Charlotte), un paquet de Roquefort, 2 courgettes, 1 gros oignon, 3 gousses d'ail, 5 œufs, 10 cl d'huile d'olive, sel, poivre (1 tour de moulin), cornichons.



Préparation : Verser l'huile d'olive dans une poêle, thermostat 8. Faire revenir les pommes de terre coupées en petits dés avec l'oignon émincé; baisser la température à 5, vérifier la cuisson car les dés doivent être croustillants et l'intérieur moelleux. Saler.

Couper les courgettes en fines rondelles, les cuire à la vapeur, avec 3 gousses d'ail émincées, 2 cuillères à soupe de persil, saler et poivrer.

Dans un saladier battre 5 œufs avec la moitié du paquet de Roquefort papillon. Verser les pommes de terre et les courgettes, une fois égouttées, sur les œufs et remuer. Les œufs coagulent un peu.

Verser le tout dans la poêle bien chaude après avoir jeté l'excédent d'huile. Attendre 2 mn, les

bords doivent frémir. Retourner la galette, qui doit se présenter comme un beau gâteau. A déguster tiède ou froide avec des cornichons.

Bon Appétit !



Nous avons des pommes de terre à 2 € le kilo sur commande.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

Tel. : 02 96 55 41 30 contact@les2rivieres.fr