



## L'ECHO DES SALADES

### *Le panier de la semaine 34*

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Carottes 1 botte	2,00€
Poivrons 500g	1,75€
Concombres	1,50 € les 2
Haricots verts 750 gr	2,00 €
Tomates 1kg	2,00€
1 salade	1,00 €
Coco Paimpolais 600 gr	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
Haricots verts 1 kg	3,00 €
Coco Paimpolais 800 gr	2,40 €
2 salades	2,00 €
Tomates 1,5 kg	3,00 €
Valeur du panier	16.85 €

#### **Paroles de jardinière :**

« je m'appelle Virginie et c'est moi qui vais vous parler de ma semaine en maraichage : cette semaine désherbage de betteraves, céleris et ramassage d'oignons à la main.

(C'est une semaine très physique et très dur car il faut être tout le temps baissé). Les oignons doivent être étalés sur une bâche dans la serre pour qu'ils sèchent. C'est très fatiguant et quand on pas l'habitude c'est encore plus dur (je suis en sous-traitance le reste de l'année) mais il faut donner un coup de main parce que l'ESAT est en effectif réduit.



## L'ECHO DES SALADES

### *Le panier de la semaine 34*

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Carottes 1 botte	2,00€
Poivrons 500g	1,75 €
Concombres	1,50 € les 2
Haricots verts 750gr	2,00 €
Tomates 1 kg	2,30 €
1 salade	1,00 €
Coco Paimpolais 600 gr	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
Haricots verts 1 kg	3,00 €
Coco Paimpolais 800gr	2.40
2 salades	2,00 €
Tomates 1 ,5 kg	3,00 €
Valeur du panier	16.85 €

#### **Paroles de jardinière :**

« je m'appelle Virginie et c'est moi qui vais vous parler de ma semaine en maraichage : cette semaine désherbage de betteraves, céleris et ramassage d'oignons à la main.

(C'est une semaine très physique et très dur car il faut être tout le temps baissé). Les oignons doivent être étalés sur une bâche dans la serre pour qu'ils sèchent. C'est très fatiguant et quand on pas l'habitude c'est encore plus dur (je suis en sous-traitance le reste de l'année) mais il faut donner un coup de main parce que l'ESAT est en effectif réduit



Le Scanff  
Virginie

Je vous propose une recette de haricots verts à la Carbonara

**Ingrédients :**

Haricots verts, un gros pot de crème fraîche, 100 gr de lardons (ou du bacon), 250 gr de jambon en dés, sel et poivre et 2 jaunes d'œufs.

Cuire les haricots verts à la vapeur ou l'eau, les réserver. Mettre les lardons (ou le bacon) dans une casserole ou une grande sauteuse, rajouter les dés de jambon et la crème fraîche, laisser mijoter le tout 5 mn. Au moment de servir mettre les haricots verts dans la sauteuse et mélanger les 2 jaunes d'œufs à la préparation. Rectifier l'assaisonnement.

Bon appétit

*En ce moment, nous vous proposons des melons en vente directe à 2 ou 3 € selon la taille ainsi que des radis, le Jeudi de 10h à 13h sur le site de l'ESAT ou le Vendredi matin au marché de Lézardrieux.*



Le Scanff  
Virginie

Je vous propose une recette de haricots verts à la Carbonara

**Ingrédients :**

Haricots verts, un gros pot de crème fraîche, 100 gr de lardons (ou du bacon), 250 gr de jambon en dés, sel et poivre et 2 jaunes d'œufs.

Cuire les haricots verts à la vapeur ou l'eau, les réserver. Mettre les lardons (ou le bacon) dans une casserole ou une grande sauteuse, rajouter les dés de jambon et la crème fraîche, laisser mijoter le tout 5 mn. Au moment de servir mettre les haricots verts dans la sauteuse et mélanger les 2 jaunes d'œufs à la préparation. Rectifier l'assaisonnement.

Bon appétit

*En ce moment, nous vous proposons des melons en vente directe à 2 ou 3 € selon la taille ainsi que des radis, le Jeudi de 10h à 13h sur le site de l'ESAT ou le Vendredi matin au marché de Lézardrieux*

ESAT ATELIERS DE 2 RIVIERES  
☎ : 02 96 55 41 30 [contact@les2rivieres.fr](mailto:contact@les2rivieres.fr)

ESAT ATELIERS DE 2 RIVIERES  
☎ : 02 96 55 41 30 [contact@les2rivieres.fr](mailto:contact@les2rivieres.fr)