

^



## L'ECHO DES SALADES

### Le panier de la semaine 23

Légumes	Prix		
Carottes 1 botte	2,00€		
P. de terre nllles 800g	2,40 €		
Radis 1 botte	1,50 €		
Courgettes 500g	1,00 €		
Fèves 500g	2,00 €		
2 salades	2,00 €		



Tanguy vous prépare votre panier.

En ce moment, les légumes poussent bien, c'est pourquoi au lieu de 5 légumes vous en avez souvent 6. C'est l'avantage d'être parmi nos 1ers clients.

#### Parole de jardinier :

« *Sus aux pucerons et aux acariens !!!* »

Cette semaine, nous avons accueilli des « *auxiliaires jardiniers* » pour contrôler la population de pucerons et d'acariens sur les cultures de tomates, concombres, aubergines et poivrons car, quand ils sont trop nombreux ces gourmands sont nuisibles. On appelle cela la lutte biologique. Nous mettons donc en place des insectes prédateurs qui vont s'en nourrir. Quand ils sont débordés, nous les aidons en pulvérisant parfois du savon noir sur les plants.



## L'ECHO DES SALADES

### Le panier de la semaine 23

Légumes	Prix		
Carottes 1 botte	2,00€		
P. de terre nllles 800 g	2,40 €		
Radis 1 botte	1,50 €		
Courgettes 500g	1,00 €		
Fèves 500g	2,00 €		
2 salades	2,00 €		



Tanguy vous prépare votre panier

En ce moment, les légumes poussent bien, c'est pourquoi au lieu de 5 légumes vous en avez souvent 6. c'est l'avantage d'être parmi nos 1ers clients.

#### Parole de jardinier :

« *Sus aux pucerons et aux acariens !!!* »

Cette semaine, nous avons accueilli des « *auxiliaires jardiniers* » pour contrôler la population de pucerons et d'acariens sur les cultures de tomates, concombres, aubergines et poivrons car, quand ils sont trop nombreux ces gourmands sont nuisibles. On appelle cela la lutte biologique. Nous mettons donc en place des insectes prédateurs qui vont s'en nourrir. Quand ils sont débordés, nous les aidons en pulvérisant parfois du savon noir sur les plants.

<p>Cette semaine, Tanguy nous propose sa recette : « <i>Jardinière de légumes façon grand-mère</i> »</p>	<p>Cette semaine, Tanguy nous propose sa recette : « <i>Jardinière de légumes façon grand-mère</i> »</p>
<p><i>Ingrédients</i> : 600g de porc à braiser ; 6 carottes ; 2 navets ; 6 pommes de terre ; 400g petits pois ; 1 laitue ; 4 oignons ; 6 gousses d'ail ; 1 bouquet garni ; sel et poivre.</p> <p><i>Préparation</i> : 15mn <i>Cuisson</i> : 45mn  Eplucher tous les légumes et les couper en petits morceaux.  Effeuille et laver la salade.  Dans une cocotte minute, faire dorer la viande sur toutes les faces avec un peu de matière grasse.  Réserver dans un plat.  Faire rissoler l'ail et les oignons. Il faut que tout soit bien doré.  Remettre la viande avec les légumes (sauf pommes de terre et petits pois). Couvrir d'eau, ajouter le bouquet garni. Saler poivrer et fermer cocotte.  Faire cuire à feu vif 20 mn. Au bout de ce temps, ajouter pommes de terre et petits pois puis remettre sous pression pendant 15mn.  Bon appétit !!</p> <p><b>Trucs et astuces : « <i>Les produits en « cide », tu banniras.</i> »</b>  L'étymologie du mot pesticide vient du suffixe « cide » issu du verbe latin caedere qui signifie « tuer ». On lui adjoint la racine « pest », venant du latin « pestis » qui désignait le fléau en général. Sur la même base on trouve herbicide, fongicide, insecticide...Aucun des produits n'est inoffensif. Pourquoi polluer son sol, l'air que l'on respire et risquer de rapporter des polluants à la maison sous la semelle de ses chaussures pour quelques pucerons ?</p>	<p><i>Ingrédients</i> : 600g de porc à braiser ; 6 carottes ; 2 navets ; 6 pommes de terre ; 400g petits pois ; 1 laitue ; 4 oignons ; 6 gousses d'ail ; 1 bouquet garni ; sel et poivre.</p> <p><i>Préparation</i> : 15mn <i>Cuisson</i> : 45mn  Eplucher tous les légumes et les couper en petits morceaux.  Effeuille et laver la salade.  Dans une cocotte minute, faire dorer la viande sur toutes les faces avec un peu de matière grasse.  Réserver dans un plat.  Faire rissoler l'ail et les oignons. Il faut que tout soit bien doré.  Remettre la viande avec les légumes (sauf pommes de terre et petits pois). Couvrir d'eau, ajouter le bouquet garni. Saler poivrer et fermer cocotte.  Faire cuire à feu vif 20 mn. Au bout de ce temps, ajouter pommes de terre et petits pois puis remettre sous pression pendant 15mn.  Bon appétit !!</p> <p><b>Trucs et astuces : « <i>Les produits en « cide », tu banniras.</i> »</b>  L'étymologie du mot pesticide vient du suffixe « cide » issu du verbe latin caedere qui signifie « tuer ». On lui adjoint la racine « pest », venant du latin « pestis » qui désignait le fléau en général. Sur la même base on trouve herbicide, fongicide, insecticide...Aucun des produits n'est inoffensif. Pourquoi polluer son sol, l'air que l'on respire et risquer de rapporter des polluants à la maison sous la semelle de ses chaussures pour quelques pucerons ?</p>
<p><b>En ce moment, nous proposons des pommes de terre nouvelles en supplément des paniers à 3 euros le kilo.  A commander avant le lundi pour le mardi.</b></p>	<p><b>En ce moment, nous proposons des pommes de terre nouvelles en supplément des paniers à 3 euros le kilo.  A commander avant le lundi pour le mardi.</b></p>
<p>ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES  Tel. : 02 96 55 41 30      contact@les2rivieres.fr</p>	<p>ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES  Tel. : 02 96 55 41 30      contact@les2rivieres.fr</p>