

^



## L'ECHO DES SALADES

### *Le panier de la semaine24*

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix		
Carottes 1 botte	2,00€		
Pommes de terre 800g	2,40 €		
Navets ou radis 1 botte	1,50 €		
Courgettes 800g	1,60 €		
Fèves 500g	2,00 €		
2 salades	2,00 €		

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix		
Carottes 2 bottes	4,00€		
Pommes de terre 1kg	3,00 €		
Navet ou radis 1 botte	1,50 €		
Courgettes 1kg	2,00 €		
Fèves 800g	3,20 €		
3 salades	3,00 €		

**Parole de jardinier :**

« L'été s'est invité au printemps ... »

Les quelques gouttes de pluie qui sont tombées ont laissé la terre très sèche et l'été semble être en avance. En conséquence, tous les fruits et les légumes viennent en même temps. Nous devons donc faire face à ce que les légumes soient récoltés au bon moment afin de pouvoir garnir un panier bien frais pour votre satisfaction.

Notre forage puise dans la nappe phréatique, qui dans certaines régions en France est presque épuisée. Cela amènera une obligation de restriction de l'eau et les légumes risquent d'être plus rares.

Ronan



## L'ECHO DES SALADES

### *Le panier de la semaine24*

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix		
Carottes 1 botte	2,00€		
Pommes de terre 800g	2,40 €		
Navet ou radis 1 botte	1,50 €		
Courgettes 800g	1,60 €		
Fèves 500g	2,00 €		
2 salades	2,00 €		

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix		
Carottes 2 bottes	4,00€		
Pommes de terre 1kg	3,00 €		
Navet ou radis 1 botte	1,50 €		
Courgettes 1kg	2,00 €		
Fèves 800g	3,20 €		
3 salades	3,00 €		

**Parole de jardinier :**

« L'été s'est invité au printemps ... »

Les quelques gouttes de pluie qui sont tombées ont laissé la terre très sèche et l'été semble être en avance. En conséquence, tous les fruits et les légumes viennent en même temps. Nous devons donc faire face à ce que les légumes soient récoltés au bon moment afin de pouvoir garnir un panier bien frais pour votre satisfaction.

Notre forage puise dans la nappe phréatique, qui dans certaines régions en France est presque épuisée. Cela amènera une obligation de restriction de l'eau et les légumes risquent d'être plus rares.

Ronan

Cette semaine, Ronan nous propose sa recette du sud : « *Les champignons du pauvre* »

**Ingrédients :** 150g de chair à saucisse ; 1 courgette ; 1 oignon ; 1 gousse d'ail

**Préparation :** Couper la courgette en cubes

Faire revenir la chair à saucisse doucement ; mettre un oignon coupé, une gousse d'ail pilée.

Ajouter la courgette, saler et poivrer à votre convenance.

Remuer et couvrir la poêle puis cuire 20 minutes à feu doux.

Bon appétit.

Cette recette est appelée ainsi dans le Midi car la courgette y remplaçait les champignons trop chers !



**Trucs et astuces :** « *La biodiversité tu chéirras...* »

La biodiversité ce n'est pas seulement avoir plusieurs espèces d'oiseaux dans son jardin. C'est aussi avoir des fleurs sauvages, des insectes pas forcément beaux à voir, mais qui ont toute leur place dans la chaîne alimentaire. C'est aussi avoir, si on le peut, un point d'eau même de petite taille, qui abritera quelques batraciens (grands mangeurs de larves de moustiques) et qui servira d'abreuvoir aux oiseaux. C'est adopter le principe des haies mélangées avec des plantes de la région, qui donneront des baies pour les oiseaux en hiver.

**Petit message :** Nous récupérons tout ce qui ne se mange pas dans votre panier : cagettes ; sacs plastiques et élastiques.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES  
Tel. : 02 96 55 41 30      contact@les2rivieres.fr

Cette semaine, Ronan nous propose sa recette du sud: « *Les champignons du pauvre* »

**Ingrédients :** 150g de chair à saucisse ; 1 courgette ; 1 oignon ; 1 gousse d'ail

**Préparation :** Couper la courgette en cubes

Faire revenir la chair à saucisse doucement ; mettre un oignon coupé, une gousse d'ail pilée.

Ajouter la courgette, saler et poivrer à votre convenance.

Remuer et couvrir la poêle puis cuire 20 minutes à feu doux.

Bon appétit.

Cette recette est appelée ainsi dans le Midi car la courgette y remplaçait les champignons trop chers !



**Trucs et astuces :** « *La biodiversité tu chéirras...* »

La biodiversité ce n'est pas seulement avoir plusieurs espèces d'oiseaux dans son jardin. C'est aussi avoir des fleurs sauvages, des insectes pas forcément beaux à voir, mais qui ont toute leur place dans la chaîne alimentaire. C'est aussi avoir, si on le peut, un point d'eau même de petite taille, qui abritera quelques batraciens (grands mangeurs de larves de moustiques) et qui servira d'abreuvoir aux oiseaux. C'est adopter le principe des haies mélangées avec des plantes de la région, qui donneront des baies pour les oiseaux en hiver

**Petit message :** Nous récupérons tout ce qui ne se mange pas dans votre panier : cagettes ; sacs plastiques et élastiques.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES  
Tel. : 02 96 55 41 30      contact@les2rivieres.fr

--	--