

^



## L'ECHO DES SALADES

### Le panier de la semaine 27

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix		
Carottes 1 botte	2,00€		
2 Concombres	1.50 €		
Fèves 700g 1 botte d'oignons blancs	2,00 €		
Courgettes 1 kg	2,00 €		
1 salade	1,00 €		

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix		
Carottes 2 bottes	4,00€		
4 Concombres	3.00 €		
Fèves 700g 1 botte d'oignons blancs	2,10 €		
2 bottes d'oignons blancs	4,00 €		
Courgettes 1 kg	1.50 €		
2 salades	2,00 €		

**Parole de jardinier :** « *Qu'est ce que le « bio » ?* »

Qu'est ce que le « bio » ? Est-ce la facilité ou la simplicité ? C'est tout simplement le bonheur de vivre en harmonie avec Mère Nature, notre planète pour l'éternité.

Cultiver « bio », c'est respecter la flore et la faune. Choisir de manger « bio », c'est aussi prendre conscience de ne pas ingurgiter différents produits toxiques ce qui était encore courant il y a quelques années.

La culture locale pour des locaux permet une économie d'énergies fossiles et relance l'économie locale en donnant du travail.

Cultiver « bio » c'est aussi avoir des produits fraîchement récoltés, dans la journée, pour la vente directe donc un produit qui se conserve mieux.

En plus de tous ces arguments, vous avez droit à un ou plusieurs sourires gratuits !

What else !

Nicolas



## L'ECHO DES SALADES

### Le panier de la semaine 27

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix		
Carottes 1 botte	2,00€		
2 Concombres	1.50 €		
Fèves 700g 1 botte d'oignons blancs	2,00 €		
Courgettes 1 kg	2,00 €		
1 salade	1,00 €		

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix		
Carottes 2 bottes	4,00€		
4 Concombres	3.00 €		
Fèves 700g 1 botte d'oignons blancs	2,10 €		
2 bottes d'oignons blancs	4,00 €		
Courgettes 1 kg	1.50 €		
2 salades	2,00 €		

**Parole de jardinier :** « *Qu'est ce que le « bio » ?* »

Qu'est ce que le « bio » ? Est-ce la facilité ou la simplicité ? C'est tout simplement le bonheur de vivre en harmonie avec Mère Nature, notre planète pour l'éternité.

Cultiver « bio », c'est respecter la flore et la faune. Choisir de manger « bio », c'est aussi prendre conscience de ne pas ingurgiter différents produits toxiques ce qui était encore courant il y a quelques années.

La culture locale pour des locaux permet une économie d'énergies fossiles et relance l'économie locale en donnant du travail.

Cultiver « bio » c'est aussi avoir des produits fraîchement récoltés, dans la journée, pour la vente directe donc un produit qui se conserve mieux.

En plus de tous ces arguments, vous avez droit à un ou plusieurs sourires gratuits !

What else !

Nicolas

Cette semaine, Nicolas nous propose sa recette : « *Gratin de courgettes à la chair à saucisse* »

**Ingrédients :** Courgettes ; tomates ; oignons ; ail ; chair à saucisse ; un petit piment déshydraté suivant les goûts ; thym ; romarin ; origan  
**Préparation :** Peler en partie les courgettes et les couper en morceaux, les faire blanchir avec un peu de court bouillon avec les tomates.  
Peler les tomates.  
Dans une poêle, faire revenir la chair à saucisse, les oignons et l'ail.  
Mélanger l'ensemble des ingrédients, suivant les goûts, y ajouter le petit piment.  
Placer le tout dans du papier d'aluminium, en faire une papillote et mettre au four th7-8 pendant environ 1/2heure.  
Bon appétit !  
**Le jeudi en plus de la distribution de paniers, vente au détail de 10h à 13h.**



**Trucs et astuces :** « *Pour optimiser vos cultures en pots !* »  
Ce sont souvent les cochenilles qui s'installent au fond du pot pour manger les racines. Pour une lutte efficace biologique, verser dans la soucoupe sous le pot de l'huile de colza qui asphyxiera ces dévoreurs.

**Petit message :** Sur une parcelle de culture au champ, nous avons trouvé un nid avec 2 oisillons. En bons maraichers « bio », nous avons été sensibles à ces petites vies et leur avons donné 20g de beurre en espérant que les parents reviennent après notre départ.

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

Cette semaine, Nicolas nous propose sa recette : « *Gratin de courgettes à la chair à saucisse* »

**Ingrédients :** Courgettes ; tomates ; oignons ; ail ; chair à saucisse ; un petit piment déshydraté suivant les goûts ; thym ; romarin ; origan.  
**Préparation :** Peler en partie les courgettes et les couper en morceaux, les faire blanchir avec un peu de court bouillon avec les tomates.  
Peler les tomates.  
Dans une poêle, faire revenir la chair à saucisse, les oignons et l'ail.  
Mélanger l'ensemble des ingrédients, suivant les goûts, y ajouter le petit piment.  
Placer le tout dans du papier d'aluminium, en faire une papillote et mettre au four th7-8 pendant environ 1/2heure.  
Bon appétit !  
**Le jeudi en plus de la distribution de paniers, vente au détail de 10h à 13h.**



**Trucs et astuces :** « *Pour optimiser vos cultures en pots !* »  
Ce sont souvent les cochenilles qui s'installent au fond du pot pour manger les racines. Pour une lutte efficace biologique, verser dans la soucoupe sous le pot de l'huile de colza qui asphyxiera ces dévoreurs.

**Petit message :** Sur une parcelle de culture au champ, nous avons trouvé un nid avec 2 oisillons. En bons maraichers « bio », nous avons été sensibles à ces petites vies et leur avons donné 20g de beurre en espérant que les parents reviennent après notre départ.

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

--	--