



## L'ECHO DES SALADES

### Le panier de la semaine 36

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Carottes 1 botte	2,00€
Tomates cerises	2,10€
2 Concombres	1,50€
Courgettes 500g	1,00 €
Tomates 2 kg	4,00€
1 salade	1,00 €
Aubergines et poivrons 500g	1,75 €
Valeur du panier	13,35 €

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Carottes 1 botte	2,00€
Tomates cerises	4,10 €
3 Concombres	2,40 €
Courgettes 1kg	2,00 €
Aubergines et poivrons 500g	1,75 €
2 salades	2,00 €
Tomates 3kg	6,00 €
Valeur du panier	18,25 €

*Paroles de jardinière : « Binette et huile de coude ... »*

Il y a un an déjà que je travaille à l'ESAT en maraichage. Dans cette activité, j'aime surtout bichonner la terre, qu'elle soit propre, belle et douce. C'est comme si j'étais son esthéticienne. Pour cela, je nettoie autour des légumes, poireaux, betteraves....Surtout pas de produits chimiques mais ma binette et beaucoup d'huile de coude. Pour finir j'entasse les mauvaises herbes dans un coin où elles pourrissent. Marina

Cette semaine, Marina nous propose sa recette :



## L'ECHO DES SALADES

### Le panier de la semaine 36

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Carottes 1 botte	2,00€
Tomates cerises	2,10 €
2 Concombres	1,50 €
Courgettes 500g	1,00 €
Tomates 2 kg	4,00 €
1 salade	1,00 €
Aubergines et poivrons 500g	1,75€
Valeur du panier	13,35 €

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Carottes 1 botte	2,00€
Tomates cerises	4,10 €
3 Concombres	2,40 €
Courgettes 1kg	2,00 €
Aubergines et poivrons 500g	1,75 €
2 salades	2,00 €
Tomates 3 kg	6,00 €
Valeur du panier	18,25 €

*Paroles de jardinière : « Binette et huile de coude ... »*

Il y a un an déjà que je travaille à l'ESAT en maraichage. Dans cette activité, j'aime surtout bichonner la terre, qu'elle soit propre, belle et douce. C'est comme si j'étais son esthéticienne. Pour cela, je nettoie autour des légumes, poireaux, betteraves....Surtout pas de produits chimiques mais ma binette et beaucoup d'huile de coude. Pour finir j'entasse les mauvaises herbes dans un coin où elles pourrissent. Marina

### « Poivrons au fromage de chèvre »

*Ingrédients* : 4 poivrons ; échalotes ; fromage de chèvre et beurre

*Préparation* : Couper en dés les poivrons.

Les faire revenir dans du beurre avec les échalotes.

Ajouter le fromage de chèvre fondu pendant une minute au micro ondes.

Mélanger dans une poêle fromage de chèvre, poivrons et échalotes pendant 15 mn en remuant de temps en temps.

Bon Appétit !



La terre est basse !

**Trucs et astuces :** Pour avoir de magnifiques potirons !

Il vous suffit de garder une seule fleur par pied ou jeune potiron si vous avez peur d'une non fécondation de la fleur.

En plus de l'arrosage classique, versez ½ litre de lait par semaine au pied de votre potiron.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

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

Cette semaine, Marina nous propose sa recette :

### « Poivrons au fromage de chèvre »

*Ingrédients* : 4 poivrons ; échalotes ; fromage de chèvre et beurre

*Préparation* : Couper en dés les poivrons.

Les faire revenir dans du beurre avec les échalotes.

Ajouter le fromage de chèvre fondu pendant une minute au micro ondes.

Mélanger dans une poêle fromage de chèvre, poivrons et échalotes pendant 15 mn en remuant de temps en temps.

Bon Appétit !



La terre est basse !

**Trucs et astuces :** Pour avoir de magnifiques potirons !

Il vous suffit de garder une seule fleur par pied ou jeune potiron si vous avez peur d'une non fécondation de la fleur.

En plus de l'arrosage classique, versez ½ litre de lait par semaine au pied de votre potiron.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

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