



## L'ECHO DES SALADES

### *Le panier de la semaine 37*

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Concombres 2 pièces	1.50€
Tomates cerises 300g	1,84€
Betteraves 1 botte	2.00€
Carottes 1 botte	2,00 €
Aubergines et poivrons 500g	1,75 €
Tomates 1 kg	2,00 €
Valeur du panier	11.09 €

*Paroles de jardinier : « Du champ à l'assiette ... »*

J'ai quitté les fourneaux, les plateaux de la cuisine pour aller cultiver les légumes en maraichage.

Je suis arrivé lundi, et depuis, j'ai récolté les tomates, les poivrons verts et rouges, les aubergines, les courgettes. Il ne manque que la semoule, pour que mes anciens collègues de la cuisine puissent nous faire un bon couscous !  
Pascal

Cette semaine, Pascal nous propose sa recette :

« **Salade de betteraves rouges crues** »



## L'ECHO DES SALADES

### *Le panier de la semaine 37*

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Concombres 2 pièces	1.50€
Tomates cerises 300g	1,84€
Betteraves 1 botte	2.00€
Carottes 1 botte	2,00 €
Aubergines et poivrons 500g	1,75 €
Tomates 1 kg	2,00 €
Valeur du panier	11.09 €

*Paroles de jardinier : « Du champ à l'assiette ... »*

J'ai quitté les fourneaux, les plateaux de la cuisine pour aller cultiver les légumes en maraichage.

Je suis arrivé lundi, et depuis, j'ai récolté les tomates, les poivrons verts et rouges, les aubergines, les courgettes. Il ne manque que la semoule, pour que mes anciens collègues de la cuisine puissent nous faire un bon couscous !

Pascal

Cette semaine, Pascal nous propose sa recette :

*Ingrédients* : (pour 4 personnes) :

1 belle betterave crue ; 1 petit bouquet de persil ; 2 cuil. à soupe de moutarde (à l'ancienne éventuellement) ; 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique ; 4 cuil. à soupe d'une bonne huile d'olive ; 1 pincée de fleur de sel et 2 ou 3 tours de moulin à poivre ou 5 baies.

*Préparation* : Eplucher la betterave puis la râper, déposer dans un saladier.

Mélanger les ingrédients restants pour obtenir une vinaigrette un peu épaisse, mélanger aux betteraves râpées ou servir à part,

accompagné de tranches de pain grillé.

Bon Appétit !



*Pascal vous offre un bouquet de betteraves*

*C'est la rentrée, révisons nos connaissances « maraichères »* : Cet été, nous cultivons sous les serres des tomates de diverses variétés anciennes ou autres, des concombres, des aubergines, des poivrons.

La gestion de ces cultures demande beaucoup de temps et d'observation. En effet, elles sont très sensibles à l'attaque de pucerons et d'acariens qui peuvent, si rien n'est fait, dévaster la culture. En période chaude, il faut bien aérer la serre et observer l'état des cultures.

Pour lutter contre les attaques de pucerons, nous travaillons sur du préventif en lutte biologique. En fait, nous installons dans la serre des auxiliaires prédateurs. .. Fin !

Vous aurez la suite du cours de rattrapage la semaine prochaine !

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

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

## « Salade de betteraves rouges crues »

*Ingrédients* : (pour 4 personnes) :

1 belle betterave crue ; 1 petit bouquet de persil ; 2 cuil. à soupe de moutarde (à l'ancienne éventuellement) ; 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique ; 4 cuil. à soupe d'une bonne huile d'olive ; 1 pincée de fleur de sel et 2 ou 3 tours de moulin à poivre ou 5 baies.

*Préparation* : Eplucher la betterave puis la râper, déposer dans un saladier.

Mélanger les ingrédients restants pour obtenir une vinaigrette un peu épaisse, mélanger aux betteraves râpées ou servir à part,

accompagné de tranches de pain grillé.

Bon Appétit !



*Pascal vous offre un bouquet de betteraves*

*C'est la rentrée, révisons nos connaissances « maraichères »* : Cet été, nous cultivons sous les serres des tomates de diverses variétés anciennes ou autres, des concombres, des aubergines, des poivrons.

La gestion de ces cultures demande beaucoup de temps et d'observation. En effet, elles sont très sensibles à l'attaque de pucerons et d'acariens qui peuvent, si rien n'est fait, dévaster la culture. En période chaude, il faut bien aérer la serre et observer l'état des cultures.

Pour lutter contre les attaques de pucerons, nous travaillons sur du préventif en lutte biologique. En fait, nous installons dans la serre des auxiliaires prédateurs. .. Fin !

Vous aurez la suite du cours de rattrapage la semaine prochaine !

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

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