



L'ECHO DES SALADES

Nos paniers

Semaine 20

Légumes	Prix		
Salade	1,00 €		
Radis 2 bottes	1,50 € la botte		
Navets	2,00 € la botte		
Petits pois	3,50 € /les 500g		
Courgettes	2,00 € /kg		

Pourquoi « L'écho des salades » ?

La salade étant présente dans le potager tout au long de l'année, elle est au courant de tout ce qui s'y passe.

C'est la commère du jardin !!!

Parole de jardinier :

Notre « potager »

Nous travaillons sur deux lieux :

A l'ESAT où sont implantés 750 m² de tunnel et où nous allons en installer 750 m² supplémentaires fin mai 2011. Nous vous raconterons notre chantier dans les prochains numéros !!!

A Penhoat sur la commune de Plourivo nous exploitons 3,40 hectares. Nous avons quadrillé ce champ en petites parcelles de 250 m² séparées par des allées pour un meilleur suivi des cultures et une bonne rotation.

Cette semaine, Patricia nous propose sa recette : « *Navets aux saveurs d'Asie* »

Ingrédients : (pour 2 personnes) :

500g de petits navets, 3 carottes moyennes; 2 grosses échalotes, gingembre et ail, une cuillerée à soupe de miel; sauce soja, poivre, huile d'olive.

Préparation:

Peler les navets et les carottes. Émincer les échalotes en tranches moyennes.

Dans une cocotte minute, faire légèrement revenir les échalotes dans une cuillerée d'huile d'olive, ajouter les navets entiers et les carottes coupées en lamelles.

Poivrer, ajouter l'ail et le gingembre. Ajouter un ½ verre d'eau et fermer la cocotte. A partir du sifflement, laisser cuire 4-5mn.

Ouvrir la cocotte et faire réduire à feu fort durant 1 minute.

Ajouter la sauce soja et le miel puis remuer pour bien enrober les légumes.

Arrêter le feu lorsque les légumes commencent à caraméliser.

Bon appétit.

Trucs et astuces : « *La carotte aime la tomate* ».

La tomate, avec son odeur forte et épicée, est une plante idéale pour repousser les insectes nuisibles tels que la mouche de la carotte. Poussant sous la terre, la carotte de son côté ameublisse le sol à proximité des tomates, maintient de l'humidité et éloigne les pucerons.



Sur la photo, certains de notre équipe enlèvent les gourmands qui poussent à la jointure de 2 tiges et fatiguent le plant de tomates. D'autres installent les tuteurs pour permettre à la plante de rester debout.

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