



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 21

Légumes	Prix	
Carottes 1 botte	2,00€	
Côtes de bettes	1,00 €	
Radis 1 botte	1,50 € la botte	
Navets ½ botte	1€	
Petits pois	3,50 € /les 500g	
Courgettes	2,00 € /kg	



« *Ti dour* »

Parole de jardinier :

« L'eau, il ne faut pas la gaspiller ! »

Pour nous, maraichers, la météo et le climat sont importants. Il ne pleut pas assez cette année, nous sommes donc obligés d'arroser même dans le champ avec une tonne à eau. Nous la remplissons grâce à une source à proximité et aspergeons les légumes au tuyau.

Pour arroser les légumes de la serre, nous avons fait un forage de 80m. Le mécanisme est installé dans « Ti dour » (maison de l'eau), un petit cabanon en bois.

Cette semaine, Mathieu nous propose sa recette : « **Bettes sauce Mornay** »

Ingrédients : Côtes de bettes ; 100g gruyère ; 30g beurre ; 40g farine ; 1/2l eau

Préparation :

Diviser et peler les côtes en morceaux de 3 cm.

Les faire cuire à l'eau bouillante salée pendant 25mn. Egoutter.

Faire une sauce Mornay : faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine, délayer avec l'eau de cuisson des bettes et laisser mijoter 10mn.

Saler, poivrer.

Mettre les bettes dans un plat à four, ajouter la sauce et faire gratiner avec 100G de gruyère pendant 15mn.

Bon appétit.

Trucs et astuces : « *L'ail n'est pas seulement utile contre les vampires.* »

Pour empêcher les fraises de moisir, le poireau, la ciboulette, l'ail et l'oignon jaune ont fait leurs preuves. Planté entre les rosiers, l'ail peut même empêcher la redoutable maladie des tâches noires.



Mathieu est dans « Ti dur » pour ouvrir les vannes du système d'arrosage de la serre.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

Tel. : 02 96 55 41 30

contact@les2rivières.fr