



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine22

Légumes	Prix	
Carottes 1 botte	2,00€	
Blettes	1,00 €	
Navet 1 botte	2,00 €	
Courgettes 1kg	2,00 €	
Fèves 500g	2,00 €	
2 salades	2,00 €	



Parole de jardinier :

« La naissance de notre nouvelle serre... »

Cette semaine, notre objectif était de monter une nouvelle serre de 750m² ce qui double notre surface de serre. C'est une multi-chapelles ou bi-tunnel de 2 fois 375m². Elle fait 40 mètres de long.

Lundi 23 Mai : Début du chantier

Nous mesurons le terrain qui avait été travaillé avec un bulldozer, puis nous enfonçons tous les 2 m, le long d'un cordeau bien droit et à l'aide d'une « perceuse » hydraulique les 40 poteaux de 1,20m.

Ensuite, nous emboîtons, vissons et boulonnons les arceaux, les barres transversales.

Lundi soir, tous les arceaux sont installés.

Nous creusons des tranchées dans lesquelles seront enfoncées les bâches.

A l'aide d'un tracteur, nous déroulons une bâche sur toute la longueur puis la largeur de la 1^{ère} partie de la serre.

Depuis, il y a trop de vent pour installer la deuxième et en attendant nous creusons, creusons, creusons les tranchées à la pelle et à la pioche...

Cette semaine, Frédéric nous propose sa recette : « *Fèves à la française* »

Ingrédients : 500g de fèves ; 50g de beurre ; 1 cœur de laitue ; 10 petits oignons ; un bouquet de sarriette ; 1 cuil. à soupe de crème fraîche.

Préparation :

Nettoyer et écosser les fèves.

Dans une sauteuse, faire fondre le beurre avant d'ajouter les fèves, la laitue grossièrement coupée et les oignons.

Assaisonner de sarriette ciselée.

Mouiller avec 10cl d'eau et laisser cuire doucement pendant 30mn.

En fin de cuisson, ajouter la crème fraîche et mélanger.

Prolonger la cuisson de 15mn.

Bon appétit.

Trucs et astuces : « *Utilisez aussi les fleurs.* »

Certaines fleurs peuvent aussi parfumer ou décorer vos plats.

Les *fleurs de ciboulette*, de *thym* décorent les salades ; les *fleurs de sauge* apportent une note inattendue sur les glaces ; les *fleurs de fenouil* embellissent les petits plats passés à l'apéritif ; les *boutons et fleurs de capucines* réveillent les salades de leur note poivrée proche de celle d'un radis piquant ; les *fleurs de bégonia* surprennent sur les salades de fruits, avec leur gout acidulé



Frédéric nous montre la bâche protectrice qui sera enfoncée dans la tranchée extérieure de la serre.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

Tel. : 02 96 55 41 30

contact@les2rivieres.fr