



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 25

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix		
Carottes 1 botte	2,00€		
Cottes de blettes	1,00 €		
Radis 1 botte	1,50 €		
Courgettes 1 kg	2,00 €		
Petits pois 500g	3,00 €		
2 salades	2,00 €		

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix		
Carottes 2 bottes	4,00€		
Cottes de blettes	1,00 €		
Radis 1 botte	1,50 €		
Courgettes 1kg 500	3,00 €		
Petits pois 800g	4,80 €		
2 salades	2,00 €		

Parole de jardinier :

« *Jardinier de la terre ...* »

Né dans une ferme, et après avoir été longtemps paysagiste et ouvrier en espaces verts, je connais bien la terre et j'ai appris à l'entretenir, la nourrir, la respecter. Maintenant, en maraichage, je sème, je bine, je sarcle et je récolte.

Je suis devenu un jardinier de notre terre que j'aide à nous offrir tous ces beaux cadeaux que sont les légumes.

Patrice



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 25

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix		
Carottes 1 botte	2,00€		
Cottes de blettes	1,00 €		
Radis 1 botte	1,50 €		
Courgettes 1 kg	2,00 €		
Petits pois 500g	3,00 €		
2 salades	2,00 €		

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix		
Carottes 2 bottes	4,00€		
Cottes de blettes	1,00 €		
Radis 1 botte	1,50 €		
Courgettes 1kg 500	3,00 €		
Petits pois 800g	4,80 €		
2 salades	2,00 €		

Parole de jardinier :

« *Jardinier de la terre ...* »

Né dans une ferme, et après avoir été longtemps paysagiste et ouvrier en espaces verts, je connais bien la terre et j'ai appris à l'entretenir, la nourrir, la respecter. Maintenant, en maraichage, je sème, je bine, je sarcle et je récolte.

Je suis devenu un jardinier de notre terre que j'aide à nous offrir tous ces beaux cadeaux que sont les légumes.

Patrice

Cette semaine, Patrice nous propose sa recette : « *Pommes de terre au fromage blanc* »

Ingrédients : 6 grosses pommes de terre ; 250g de fromage blanc ; 3 cuil. à soupe de crème fraîche ; 1 botte de ciboulette ; 6 feuilles de laurier

Préparation : Envelopper chaque pomme de terre dans du papier alu. Faire cuire au four pendant 1 heure après l'avoir préchauffé à 210° (th7).

Mélanger le fromage blanc, la crème fraîche et la ciboulette ciselée. Saler et poivrer. Quand les pommes de terre sont cuites, enlever l'alu, les ouvrir sur le dessus et les farcir avec le mélange. Planter sur chacune une feuille de laurier. Les repasser au four chaud pendant 10mn.

Bon appétit !



Pour la carotte, c'est l'heure de la récolte !

Trucs et astuces : « *Boutures faciles...* »

Pour faire des boutures sans hormones de synthèse, prenez des branchettes de saule pleureur et faites les tremper 12 heures. Et voilà votre solution d'hormones naturelles est prête ! Pratiquez comme à votre habitude pour faire vos boutures. Trempez et plantez.

Autre truc de grand-père pour faire une bouture: Placer le futur plant dans un verre d'eau dans lequel on dépose un morceau de charbon de bois.

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

Cette semaine Patrice nous propose sa recette : « *Pommes de terre au fromage blanc* »

Ingrédients : 6 grosses pommes de terre ; 250g de fromage blanc ; 3 cuil. à soupe de crème fraîche ; 1 botte de ciboulette ; 6 feuilles de laurier

Préparation : Envelopper chaque pomme de terre dans du papier alu. Faire cuire au four pendant 1 heure après l'avoir préchauffé à 210° (th7).

Mélanger le fromage blanc, la crème fraîche et la ciboulette ciselée. Saler et poivrer. Quand les pommes de terre sont cuites, enlever l'alu, les ouvrir sur le dessus et les farcir avec le mélange. Planter sur chacune une feuille de laurier. Les repasser au four chaud pendant 10mn.

Bon appétit !



Pour la carotte, c'est l'heure de la récolte !

Trucs et astuces : « *Boutures faciles ...* »

Pour faire des boutures sans hormones de synthèse, prenez des branchettes de saule pleureur et faites les tremper 12 heures. Et voilà votre solution d'hormones naturelles est prête ! Pratiquez comme à votre habitude pour faire vos boutures. Trempez et plantez.

Autre truc de grand-père pour faire une bouture: Placer le futur plant dans un verre d'eau dans lequel on dépose un morceau de charbon de bois.

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

