

^



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 26

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix		
Carottes 1 botte	2,00€		
2 concombres	1,50 €		
Fèves 500g	1,50 €		
Courgettes 1 kg	2,00 €		
Petits pois 500g	3,00 €		
1 salade	1,00 €		

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix		
Carottes 2 bottes	4,00€		
2 Concombres	1,50 €		
Fèves 800g	2,40 €		
Courgettes 1kg	2,00 €		
Petits pois 800g	4,80 €		
2 salades	2,00 €		

Parole de jardinier :

« *Mov' garden ! ...* »

Pourquoi le « *Mov' garden* » ?!
 Parce que je n'ai jamais vu, oh jamais !
 Tant bouger les choses,
 Tant bouger la Vie.
 Assurément, dans ce jardin,
 Loin de nous l'ennui.
 Les tomates rougiront...bientôt,
 Et je commence à en rougir aussi... de fierté
 D'être à l'ESAT des 2 Rivières.
 Christine



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 26

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix		
Carottes 1 botte	2,00€		
2 Concombres	1,50 €		
Fèves 500g	1,50 €		
Courgettes 1 kg	2,00 €		
Petits pois 500g	3,00 €		
1 salade	1,00 €		

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix		
Carottes 2 bottes	4,00€		
2 Concombres	1,50 €		
Fèves 800g	2,40 €		
Courgettes 1kg	2,00 €		
Petits pois 800g	4,80 €		
2 salades	2,00 €		

Parole de jardinier :

« *Mov' garden ! ...* »

Pourquoi le « *Mov' garden* » ?!
 Parce que je n'ai jamais vu, oh jamais !
 Tant bouger les choses,
 Tant bouger la Vie.
 Assurément, dans ce jardin,
 Loin de nous l'ennui.
 Les tomates rougiront...bientôt,
 Et je commence à en rougir aussi... de fierté
 D'être à l'ESAT des 2 Rivières.
 Christine

Cette semaine, Christine nous propose sa recette : « *Concombres au yaourt et aux fines herbes* »

Ingrédients : Concombre ; yaourt ; ciboulette ; fines herbes ; sel et poivre.

Préparation : Trancher des concombres après les avoir pelés et lavés.

Préparer une sauce au yaourt : Battre un yaourt nature, le saler et le poivrer.

Couper la ciboulette et les fines herbes (ou herbes de Provence) pour un goût plus pimenté.

Laisser macérer les concombres dans la sauce.

Bon appétit !



Trucs et astuces : « *Sus à la garden party !* »

Quelques gouttes de pluie bienvenues, et c'est garden party pour les escargots, limaces, pucerons !

Pour les dissuader de faire la fête dans vos salades, préparer un petit purin de fougères :

Faire macérer 850g de feuilles dans 10 litres d'eau de pluie pendant une semaine et pulvériser à 10% ou même non dilué. Ils iront pique-niquer ailleurs.

Petit message : N'hésitez pas à nous remonter vos remarques sur la qualité des légumes. Nous progresserons ensemble.

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

Cette semaine, Christine nous propose sa recette : « *Concombres au yaourt et aux fines herbes* »

Ingrédients : Concombre ; yaourt ; ciboulette ; fines herbes ; sel et poivre.

Préparation : Trancher des concombres après les avoir pelés et lavés.

Préparer une sauce au yaourt : Battre un yaourt nature, le saler et le poivrer.

Couper la ciboulette et les fines herbes (ou herbes de Provence) pour un goût plus pimenté.

Laisser macérer les concombres dans la sauce.

Bon appétit !



Trucs et astuces : « *Sus à la garden party !* »

Quelques gouttes de pluie bienvenues, et c'est garden party pour les escargots, limaces, pucerons !

Pour les dissuader de faire la fête dans vos salades, préparer un petit purin de fougères :

Faire macérer 850g de feuilles dans 10 litres d'eau de pluie pendant une semaine et pulvériser à 10% ou même non dilué. Ils iront pique-niquer ailleurs.

Petit message : N'hésitez pas à nous remonter vos remarques sur la qualité des légumes. Nous progresserons ensemble.

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

--	--