



## L'ECHO DES SALADES

### Le panier de la semaine 28

Panier à 10,00 euros

| Légumes             | Prix         |
|---------------------|--------------|
| Carottes<br>1 botte | 2,00€        |
| Oignons<br>1 botte  | 2,00 €       |
| Concombres          | 1,50 € les 2 |
| Courgettes<br>1 kg  | 2,00 €       |
| Tomates<br>800g     | 2,00 €       |
| 1 salade            | 1,00 €       |

Panier à 15,00 euros

| Légumes             | Prix         |
|---------------------|--------------|
| Carottes<br>1 botte | 2,00€        |
| Oignons<br>1 botte  | 2,00 €       |
| Concombres          | 3,00 € les 4 |
| Courgettes<br>1kg   | 2,00 €       |
| Fèves 800g          | 2,40 €       |
| 2 salades           | 2,00 €       |
| Tomates<br>1 kg     | 2,50 €       |

#### Parole de jardinier :

« Savez- vous planter les choux ?... »

Cette semaine, j'ai franchi un grand pas. Pour la 1<sup>ère</sup> fois, je suis monté sur une machine agricole : une planteuse attelée derrière un tracteur.

Au début, j'avais peur, je manquais de confiance en moi et ne voulais pas me lancer.

Finalement, stimulé et rassuré par mes collègues, je tente l'aventure.

Notre mission : planter 2000 choux !

Assis confortablement, nous mettons les petits plants dans des godets qui s'ouvrent régulièrement pour les poser en terre.

Après une heure de ce travail, je redescends de la machine très très fier de moi.

J'avais appris trois choses : à me faire confiance, à faire confiance aux autres et à planter des choux.

Tanguy



## L'ECHO DES SALADES

### Le panier de la semaine 28

Panier à 10,00 euros

| Légumes             | Prix         |
|---------------------|--------------|
| Carottes<br>1 botte | 2,00€        |
| Oignons<br>1 botte  | 2,00 €       |
| Concombres          | 1,50 € les 2 |
| Courgettes<br>1 kg  | 2,00 €       |
| Tomates<br>800g     | 2,00 €       |
| 1 salade            | 1,00 €       |

Panier à 15,00 euros

| Légumes             | Prix         |
|---------------------|--------------|
| Carottes<br>1 botte | 2,00€        |
| Oignons<br>1 botte  | 2,00 €       |
| Concombres          | 3,00 € les 4 |
| Courgettes<br>1kg   | 2,00 €       |
| Fèves 800g          | 2,40 €       |
| 2 salades           | 2,00 €       |
| Tomates<br>1 kg     | 2,50 €       |

#### Parole de jardinier :

« Savez- vous planter les choux ?... »

Cette semaine, j'ai franchi un grand pas. Pour la 1<sup>ère</sup> fois, je suis monté sur une machine agricole : une planteuse attelée derrière un tracteur.

Au début, j'avais peur, je manquais de confiance en moi et ne voulais pas me lancer.

Finalement, stimulé et rassuré par mes collègues, je tente l'aventure.

Notre mission : planter 2000 choux !

Assis confortablement, nous mettons les petits plants dans des godets qui s'ouvrent régulièrement pour les poser en terre.

Après une heure de ce travail, je redescends de la machine très très fier de moi.

J'avais appris trois choses : à me faire confiance, à faire confiance aux autres et à planter des choux.

Tanguy

Cette semaine, Tanguy nous propose sa recette du sud : « *Tomates façon « Tatin » au miel* »

Cette semaine, Tanguy nous propose sa recette du sud: « *Tomates façon Tatin au miel*»

*Ingrédients* : Tomates ; pâte feuilletée ; miel ; huile d'olive ; sel et poivre.

*Préparation* : Couper les tomates en deux et les faire passer 30 à 40mn dans un four chaud avec un fond d'huile d'olive pour leur faire perdre une partie de leur eau.

Sortir et laisser tiédir.

Confectionner la tarte façon « Tatin » en positionnant les tomates dans un plat subtilement caramélisé au miel et recouvrir l'ensemble de la pâte feuilletée.

Cuire 40 à 50 mn à four chaud.

Laisser tiédir, servir démolée et parsemer de parmesan.

Bon appétit !



*Tanguy se familiarise avec la planteuse.*

**Trucs et astuces :** « *Sage et philosophe...* »

La laitue a été gratifiée de nombreuses vertus et utilisée comme plante médicinale.

Outre ses propriétés digestives, elle est réputée avoir des effets calmants, peut-être par le lactucarium qu'elle renferme, un narcotique appelé aussi « *opium de laitue* ».

C'est pourquoi on l'a aussi baptisée l'herbe des sages ou herbe des philosophes.

Cela fait mieux que « *herbe des endormis* » ou « *herbe des apathiques* » évidemment !

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

Tel. : 02 96 55 41 30      contact@les2rivieres.fr

*Ingrédients* : Tomates ; pâte feuilletée ; miel ; huile d'olive ; sel et poivre.

*Préparation* : Couper les tomates en deux et les faire passer 30 à 40mn dans un four chaud avec un fond d'huile d'olive pour leur faire perdre une partie de leur eau.

Sortir et laisser tiédir.

Confectionner la tarte façon « Tatin » en positionnant les tomates dans un plat subtilement caramélisé au miel et recouvrir l'ensemble de la pâte feuilletée.

Cuire 40 à 50 mn à four chaud.

Laisser tiédir, servir démolée et parsemer de parmesan.

Bon appétit!



*Tanguy se familiarise avec la planteuse.*

**Trucs et astuces :** « *Sage et philosophe...* »

La laitue a été gratifiée de nombreuses vertus et utilisée comme plante médicinale.

Outre ses propriétés digestives, elle est réputée avoir des effets calmants, peut-être par le lactucarium qu'elle renferme, un narcotique appelé aussi « *opium de laitue* ».

C'est pourquoi on l'a aussi baptisée l'herbe des sages ou herbe des philosophes.

Cela fait mieux que « *herbe des endormis* » ou « *herbe des apathiques* » évidemment !

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

Tel. : 02 96 55 41 30      contact@les2rivieres.fr

