



## L'ECHO DES SALADES

### Le panier de la semaine 45

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
concombre	offert
Potimarron	2,50€
1 salade	1,00€
Navets 1 botte	2,00€
Carottes 1 botte	2,00€
Choux de Bruxelles 300g	1,35€
Epinards 400g	1,90 €
Mâche 100g	1.50€

**Valeur du panier : 12.25€**

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Potimarron	2.50€
Chou de Bruxelles 300G	1,35 €
1 salade	1,00€
Epinards 700g	3,35€
Carottes 1 botte	2,00 €
Navets 1 botte	2,00 €
concombre	offert
Mâche 300g	4,50 €

**Valeur du panier : 16.70€**

**Paroles de jardinière : « Une recette miracle pour aller bien ! »**

*Depuis Juillet, j'étais en « stage thérapeutique » à l'ESAT, et depuis le 1<sup>er</sup> Novembre je suis salariée à plein temps.*

*J'en suis ravie car le travail à l'ESAT m'apporte beaucoup, m'aide à être plus forte devant mes difficultés.*

*J'ai trouvé le confort, le respect, la solidarité... Plein de bons ingrédients qui sont indispensables à mon bien-être.*

*Dans l'équipe maraîchage, ce sont des valeurs nourricières qui se cultivent au champ et dans la serre.*

*Marcelline*



## L'ECHO DES SALADES

### Le panier de la semaine 45

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
concombre	offert
Potimarron	2,50 €
1 salade	1,00€
Navets 1 botte	2,00 €
Carottes 1 botte	2,00 €
Choux de Bruxelles 300g	1,35 €
Epinards 400g	1,90€
Mâche 100g	1.50 €

**Valeur du panier : 12.25€**

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Potimarron	2.50€
Choux de Bruxelles	1,35€
1 salade	1,00€
Epinards 700g	3,35 €
Carottes 1 botte	2,00 €
Navets 1 botte	2,00 €
concombre	offert
Mâche 300g	4,50 €

**Valeur du panier : 16.70€**

**Paroles de jardinière : « Une recette miracle pour aller bien ! »**

*Depuis Juillet, j'étais en « stage thérapeutique » à l'ESAT, et depuis le 1<sup>er</sup> Novembre je suis salariée à plein temps.*

*J'en suis ravie car le travail à l'ESAT m'apporte beaucoup, m'aide à être plus forte devant mes difficultés.*

*J'ai trouvé le confort, le respect, la solidarité... Plein de bons ingrédients qui sont indispensables à mon bien-être.*

*Au service maraîchage, ce sont des valeurs nourricières qui se cultivent au champ et dans la serre.*

*Marcelline*

Cette semaine, Marcelline nous propose sa recette : « **Cheesecake au potimarron** »

*Ingrédients* : Pour la croûte : 150g de speculoos ; 50g de noix ; 50g de beurre

Farce : 400g de purée de potimarron ; 250g de ricotta (fromage) ;  
3 œufs ; 75g de sucre.

*Préparation* : Ecraser les speculoos et les noix en une poudre assez fine. Faire fondre le beurre et l'ajouter. Mettre dans un moule à fond amovible et laisser au congélateur 30mn minimum.

Mélanger les ingrédients de la farce et mettre la mixture par-dessus la croûte qui aura durci.

Faire cuire 40 à 50 mn à 190°. Laisser au moins 2 heures au frigo avant de servir.

Bon appétit !



A l'ESAT, les sourires  
fleurissent aussi !

NB : Nous avons encore à cette période une variété de légumes importante donc nous vous en faisons profiter pour vous préparer des paniers au-delà de la valeur réelle.

*Adhérent au « Jardins de Cocagne », nous vous proposons à la vente un agenda des jardins pour l'année 2012, avec des recettes. Il est disponible au secrétariat de l'ESAT, chez Catherine, au prix de 10€. Passez le voir !!!*

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

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

Cette semaine, Marcelline nous propose sa recette « **Cheesecake au potimarron** »

*Ingrédients* : Pour la croûte : 150g de speculoos ; 50g de noix ; 50g de beurre

Farce : 400g de purée de potimarron ; 250g de ricotta (fromage) ;  
3 œufs ; 75g de sucre.

*Préparation* : Ecraser les speculoos et les noix en une poudre assez fine. Faire fondre le beurre et l'ajouter. Mettre dans un moule à fond amovible et laisser au congélateur 30mn minimum.

Mélanger les ingrédients de la farce et mettre la mixture par-dessus la croûte qui aura durci.

Faire cuire 40 à 50 mn à 190°. Laisser au moins 2 heures au frigo avant de servir.

Bon appétit !



A l'ESAT, les sourires  
fleurissent aussi !

NB : Nous avons encore à cette période une variété de légumes importante donc nous vous en faisons profiter pour vous préparer des paniers au-delà de la valeur réelle.

*Adhérent au « Jardins de Cocagne », nous vous proposons à la vente un agenda des jardins pour l'année 2012, avec des recettes. Il est disponible au secrétariat de l'ESAT, chez Catherine, au prix de 10€. Passez le voir !!!*

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

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

