



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 1

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Pommes de terre 1.5kg «EDEN »	1,95€
Courge Spaghetti 1,5kg	3,60€
Poireau 600g	1,50€
Mâche 200g	2.10€
Echalottes 300g	1,50€
1 radis noir	offert
Valeur du panier Au détail	10,65€

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Pommes de terre 2kg « EDEN »	2,60€
Courge Spaghetti 2kg	5,00 €
Poireau 1kg	2.50€
1 chou fleur	1,80€
Echalottes 500kg	2.50 €
2 salades	2€
Valeur du panier au détail	16.40€
Radis noir	offert

Paroles de jardinier : « Bonne Année ! »

En ce début d'année, toute l'équipe de l' ESAT, et particulièrement les jardiniers vous souhaite une bonne et heureuse année 2012 ; pleine de joie, de plaisir et de légumes bio.

2012 s'annonce bien remplie à l' ESAT. Nous avons organisé notre planning de culture pour toute l'année. Nous essaierons de vous satisfaire au mieux en diversifiant davantage les légumes .

Merci encore pour votre fidélité.

L'équipe.



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 1

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Pomme de terre 1,5 2 kg « EDEN »	1,95€
Courge Spaghetti 1,5kg	3,60 €
Poireau 600g	1,50€
Mâche 200 g	2.10 €
Echalottes 300g	1,50€
1 radis noir	offert
Valeur du panier Au détail	10,65€

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Pommes de terre 2. kg	2,60€
Courge Spaghetti	5€
Poireau 1 kg	2.50€
1 chou fleur	1,80 €
Echalottes 500g	2 €
2 salades	2€
Valeur du panier au détail	16,40€
Radis noir	offert

Paroles de jardinier : « Bonne Année ! »

En ce début d'année, toute l'équipe de l'ESAT, et particulièrement les jardiniers vous souhaite une bonne et heureuse année 2012 ; pleine de joie, de plaisir et de légumes bio.

2012 s'annonce bien remplie à l'ESAT. Nous essaierons de vous satisfaire au mieux en diversifiant davantage les légumes.

Merci encore pour votre fidélité.

L'équipe.

Cette semaine, nous vous proposons :

Gratin de courge spaghetti aux poireaux

1 courge spaghetti, 400g de poireau, 200g de râpé (emmental), 2 œufs, 200ml de lait, 125ml de bouillon de poulet, 4 à 6 c à soupe de chapelure, 5 C à soupe de farine, noix de muscade, huile d'olive, sel et poivre.

Faites cuire la courge spaghetti à l'eau pendant 20mn, jusqu'à ce que la pinte du couteau entre dans la chair facilement. Refroidissez là, videz la chair (conserver les graines pour l'apéritif).

Nettoyez et coupez les blancs et verts des poireaux en lamelles. Faites les fondre dans un peu d'huile d'olive, pendant une dizaine de minutes. Mouillez du bouillon de poulet. Faites évaporer le liquide de cuisson, à feu doux, le temps que les poireaux se ramollissent. Ajoutez la chair de courge spaghetti. Faites cuire en mélangeant constamment jusqu'à évaporation du jus de cuisson. Saupoudrez de farine et mélangez bien à feu doux. Retirez la poêle du feu. Incorporez les œufs battus, le sel, le poivre et la muscade, puis le lait chaud et finalement 100g de râpé.

Versez dans un plat à gratin, étalez par-dessus, les 100g de râpé restant. Parsemze de chapelure. Salez, poivrez et saupoudrez de muscade.

Mettez au four à 210°C, pendant environ 30 mn, jusqu'à ce qu'une petite croûte se soit formée sur le dessus.

Bon appétit !!!

Bonne et heureuse année 2012 !!!!

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

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

Cette semaine, nous vous proposons :

Gratin de courge spaghetti aux poireaux

1 courge spaghetti, 400g de poireau, 200g de râpé (emmental), 2 œufs, 200ml de lait, 125ml de bouillon de poulet, 4 à 6 c à soupe de chapelure, 5 C à soupe de farine, noix de muscade, huile d'olive, sel et poivre.

Faites cuire la courge spaghetti à l'eau pendant 20mn, jusqu'à ce que la pinte du couteau entre dans la chair facilement. Refroidissez là, videz la chair (conserver les graines pour l'apéritif).

Nettoyez et coupez les blancs et verts des poireaux en lamelles. Faites les fondre dans un peu d'huile d'olive, pendant une dizaine de minutes. Mouillez du bouillon de poulet. Faites évaporer le liquide de cuisson, à feu doux, le temps que les poireaux se ramollissent. Ajoutez la chair de courge spaghetti. Faites cuire en mélangeant constamment jusqu'à évaporation du jus de cuisson. Saupoudrez de farine et mélangez bien à feu doux. Retirez la poêle du feu. Incorporez les œufs battus, le sel, le poivre et la muscade, puis le lait chaud et finalement 100g de râpé.

Versez dans un plat à gratin, étalez par-dessus, les 100g de râpé restant. Parsemze de chapelure. Salez, poivrez et saupoudrez de muscade.

Mettez au four à 210°C, pendant environ 30 mn, jusqu'à ce qu'une petite croûte se soit formée sur le dessus.

Bon appétit !!!

Bonne et heureuse année 2012 !!!!

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

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

