



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 10

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Chou fleur	1,80€
Pommes de terre « Eden » 2,5kg	3,25€
Oignons 800g	2,20€
Potiron 1kg	2,50€
Carottes 1kg	2,00€
Radis noir 500g	1,25€
Valeur du panier	13,00€

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Chou fleur	1,80€
Pommes de terre « Eden » 4kg	5,00€
Oignons 1kg	2,80€
Potiron 1kg	2,50€
Carottes 1,5kg	3,00€
Radis noir 800g	2,00€
Valeur du panier	17,10€

Paroles de jardinière : « L'union fait la force ! »

Je travaille à l'ESAT dans l'atelier sous-traitance depuis l'ouverture en 2010.

Comme l'équipe maraichage a beaucoup de travail notre équipe est venue en renfort. Depuis le début Février, c'est nous qui nous occupons de recevoir les légumes venus du champ et de la serre. Nous les pesons, préparons les paniers et installons l'étal pour la vente. Dans ce nouveau travail, j'aime la pesée qui fait travailler ma mémoire.

Je suis ravie d'avoir de nouveaux collègues car désormais c'est deux équipes qui travaillent ensemble.

Virginie



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 10

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Chou fleur	1,80€
Pommes de terre « Eden » 2,5 kg	3,25€
Oignons 800g	2,20€
Potiron 1kg	2,50€
Carottes 1kg	2,00€
Radis noir 500g	1,25€
Valeur du panier	13,00€

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Chou fleur	1,80€
Pommes de terre « Eden » 4kg	5,00€
Oignons 1kg	2,80€
Potiron 1kg	2,50€
Carottes 1,5kg	€
Poireaux 1,7kg	4,00€
Valeur du panier	17,10€

Paroles de jardinière : « L'union fait la force ! »

Je travaille à l'ESAT dans l'atelier sous-traitance depuis l'ouverture en 2010.

Comme l'équipe maraichage a beaucoup de travail notre équipe est venue en renfort. Depuis le début Février, c'est nous qui nous occupons de recevoir les légumes venus du champ et de la serre. Nous les pesons, préparons les paniers et installons l'étal pour la vente. Dans ce nouveau travail, j'aime la pesée qui fait travailler ma mémoire.

Je suis ravie d'avoir de nouveaux collègues car désormais c'est deux équipes qui travaillent ensemble.

Virginie

Cette semaine, Virginie vous propose la recette :

« Salade de carottes et pommes de terre au cumin »

Ingrédients : 6 carottes ; 6 pommes de terre ; 3 c à s de jus de citron ; 6 c à s huile olive ; 1 gousse d'ail ; ½ c à c des épices suivantes : coriandre en poudre ; cumin ; 2 pincées de piment doux ; sel et poivre.

Préparation : Faire cuire pendant 15mn dans l'eau bouillante les pommes de terre et les carottes coupées en dés. Les égoutter et les laisser refroidir dans un saladier pendant 1 heure.

Peler et presser l'ail. Préparer l'assaisonnement en mélangeant le jus de citron, l'huile d'olive, les épices, l'ail pressé, du sel et du poivre.

Verser sur les carottes et pommes de terre. Servir bien froid.

Bon appétit !



Virginie et l'équipe sous-traitance préparent vos paniers.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

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

Cette semaine, Virginie vous propose la recette :

« Salade de carottes et pommes de terre au cumin »

Ingrédients : 6 carottes ; 6 pommes de terre ; 3 c à s de jus de citron ; 6 c à s huile olive ; 1 gousse d'ail ; ½ c à c des épices suivantes : coriandre en poudre ; cumin ; 2 pincées de piment doux ; sel et poivre.

Préparation : Faire cuire pendant 15mn dans l'eau bouillante les pommes de terre et les carottes coupées en dés. Les égoutter et les laisser refroidir dans un saladier pendant 1 heure.

Peler et presser l'ail. Préparer l'assaisonnement en mélangeant le jus de citron, l'huile d'olive, les épices, l'ail pressé, du sel et du poivre.

Verser sur les carottes et pommes de terre. Servir bien froid.

Bon appétit !



Virginie et l'équipe sous-traitance préparent vos paniers.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

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

