



L'écho des salades

Le panier de la semaine 10 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 chou-fleur	1.80 €
Mélange mâche, pourpier, roquette 200 g	2.50 €
1 kg carottes	2.50 €
400 g radis noirs	1.00 €
1 kg pommes de terre	2.00 €
300 g oignons	0.84 €
Valeur du panier	10.64 €

Légumes	Prix
1 chou-fleur	1.80 €
Mélange mâche, pourpier, roquette 300 g	3.75 €
1,6 kg carottes	4.00 €
600 g radis noirs	1.50 €
1,5 kg pommes de terre	3.00 €
500 g oignons	1.40 €
Valeur du panier	15.45 €

Parole de stagiaire :

Au cours de mon 2ème stage à l'ESAT dans l'équipe maraîchage outre le bon état d'esprit de l'équipe j'ai apprécié le soin apporté à la récolte des légumes pour offrir aux clients de bons produits. J'ai également aimé le travail autour de chaque légume : désherbage, binage, éclaircissage, arrosage pour permettre aux légumes de croître.

Gwénoyée.



L'écho des salades

Le panier de la semaine 10 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 chou-fleur	1.80 €
Mélange mâche, pourpier, roquette 200 g	2.50 €
1 kg carottes	2.50 €
400 g radis noirs	1.00 €
1 kg pommes de terre	2.00 €
300 g oignons	0.84 €
Valeur du panier	10.64 €

Légumes	Prix
1 chou-fleur	1.80 €
Mélange mâche, pourpier, roquette 300 g	3.75 €
1,6 kg carottes	4.00 €
600 g radis noirs	1.50 €
1.5 kg pommes de terre	3.00 €
500 g oignons	15.45 €
Valeur du panier	15.45 €

Parole de stagiaire :

Au cours de mon 2ème stage à l'ESAT dans l'équipe maraîchage outre le bon état d'esprit de l'équipe j'ai apprécié le soin apporté à la récolte des légumes pour offrir aux clients de bons produits. J'ai également aimé le travail autour de chaque légume : désherbage, binage, éclaircissage, arrosage pour permettre aux légumes de croître.

Gwénoyée.

Cette semaine, Gwénoyée vous propose sa recette :

« **Salade de crudités légumes racines** »

Ingrédients : 2 carottes , 2 radis noir, 1 betterave rouge, 1 orange, Vinaigrette

Recette : Eplucher et râper les carottes, les radis noir et la betterave. Presser l'orange. Préparer une sauce en mélangeant 2 cl de vinaigrette et le jus d'une orange. Mélanger et déguster



Le saviez-vous ? Comment faire disparaître des verrues :

Couper en petits morceaux la moitié d'un oignon et emballer la partie à traiter avec ces morceaux dans un sac congélation pendant une nuit.
Les verrues disparaîtront au bout d'une quinzaine de jours !

Cette semaine, Gwénoyée vous propose sa recette :

« **Salade de crudités légumes racines** »

Ingrédients : 2 carottes , 2 radis noir, 1 betterave rouge, 1 orange, Vinaigrette

Recette : Eplucher et râper les carottes, les radis noir et la betterave. Presser l'orange. Préparer une sauce en mélangeant 2 cl de vinaigrette et le jus d'une orange. Mélanger et déguster



Le saviez-vous ? Comment faire disparaître des verrues :

Couper en petits morceaux la moitié d'un oignon et emballer la partie à traiter avec ces morceaux dans un sac congélation pendant une nuit.
Les verrues disparaîtront au bout d'une quinzaine de jours

