



L'écho des salades

Le panier de la semaine 10 Année 2016

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mesclun 200g	2.60 €
Poireaux 800g	2.24 €
P.de terre 1kg	2.00 €
Navets 500g	1.25 €
½ chou rouge	1.10 €
½ chou vert	1.10 €
	€
Valeur du panier	10.29 €

Légumes	Prix
Mesclun 300g	3.90 €
Poireaux 1,2kg	3.48 €
P.de terre 1,5kg	3.00 €
Navets 500g	1.25 €
½ chou rouge	1.10 €
½ chou vert	1.10 €
Echalotes 300g	1.50 €
Valeur du panier	15.33 €

Que de compétences ! : L'équipe maraichage et l'équipe espaces verts étant dans le même atelier il y avait besoin d'une cloison pour une meilleure organisation. Comme notre travail est au ralenti, que nous aimons et savons travailler le bois, c'est donc nous qui avons monté cette séparation en OSB. Nous avons tout conçu sur un logiciel 3D. Il y eu négociation car chaque moniteur essayait de grappiller quelques cm de plus (il en reste les traces sur le sol). Quand l'équipe maraichage a vu la cloison montée elle s'est dit « Pourquoi ne pas y adosser des étagères ce qui nous faciliterait le travail pour la préparation des commandes ? ». Et voilà, c'est comme cela que nous avons créé et participé à un projet commun.

Mickaël et Gregory



L'écho des salades

Le panier de la semaine 10 Année 2016

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mesclun 200g	2.60 €
Poireaux 800g	2.24 €
P.de terre 1kg	2.00 €
Navets 500g	1.25 €
½ chou rouge	1.10 €
½ chou vert	1.10 €
	€
Valeur du panier	10.29 €

Légumes	Prix
Mesclun 300g	3.90 €
Poireaux 1,2kg	3.48 €
P.de terre 1,5kg	3.00 €
Navets 500g	1.25 €
½ chou rouge	1.10 €
½ chou vert	1.10 €
Echalotes 300g	1.50 €
Valeur du panier	15.33 €

Que de compétences ! : L'équipe maraichage et l'équipe espaces verts étant dans le même atelier il y avait besoin d'une cloison pour une meilleure organisation. Comme notre travail est au ralenti, que nous aimons et savons travailler le bois, c'est donc nous qui avons monté cette séparation en OSB. Nous avons tout conçu sur un logiciel 3D. Il y eu négociation car chaque moniteur essayait de grappiller quelques cm de plus (il en reste les traces sur le sol). Quand l'équipe maraichage a vu la cloison montée elle s'est dit « Pourquoi ne pas y adosser des étagères ce qui nous faciliterait le travail pour la préparation des commandes ? ». Et voilà, c'est comme cela que nous avons créé et participé à un projet commun.

Mickaël et Gregory

Cette semaine, Gregory et Mickaël vous proposent la recette :

« **Casserole de chou vert et rouge aux légumes d'hiver et merguez** »

Ingrédients : 8 à 12 merguez d'agneau ; 1 chou vert ; 1 petit chou rouge ; 2 à 4 carottes ; 2 branches de céleri ; 2 oignons ; le vert de 2 poireaux ; 6 gousses d'ail

Préparation : Rincer tous les légumes. Éplucher les oignons et les gousses d'ail. Émincer tous les légumes. Dans une cocotte, faire revenir les merguez jusqu'à ce qu'elles soient grillées de tous les côtés. Les retirer. Faire revenir les oignons dans le jus de cuisson des merguez. Ajouter tous les légumes. Mélanger et enduire de jus de merguez. Ajouter les merguez. Verser un fond d'eau. Couvrir et cuire à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres, soit environ 1h à 1h30. Ajouter de l'eau en cours de cuisson si nécessaire.

Bon appétit !



Gregory et Mickaël

Le saviez-vous ? : *7 vertus du chou* : allié minceur ; bonne source de calcium ; aide-mémoire ; excellente source de vitamine C ; anti-cancer du poumon ; prévient la cataracte ; réduit les risques d'ostéoporose.

Cette semaine, Gregory et Mickaël vous proposent la recette :

« **Casserole de chou vert et rouge aux légumes d'hiver et merguez** »

Ingrédients : 8 à 12 merguez d'agneau ; 1 chou vert ; 1 petit chou rouge ; 2 à 4 carottes ; 2 branches de céleri ; 2 oignons ; le vert de 2 poireaux ; 6 gousses d'ail

Préparation : Rincer tous les légumes. Éplucher les oignons et les gousses d'ail. Émincer tous les légumes. Dans une cocotte, faire revenir les merguez jusqu'à ce qu'elles soient grillées de tous les côtés. Les retirer. Faire revenir les oignons dans le jus de cuisson des merguez. Ajouter tous les légumes. Mélanger et enduire de jus de merguez. Ajouter les merguez. Verser un fond d'eau. Couvrir et cuire à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres, soit environ 1h à 1h30. Ajouter de l'eau en cours de cuisson si nécessaire.

Bon appétit !



Gregory et Mickaël

Le saviez-vous ? : *7 vertus du chou* : allié minceur ; bonne source de calcium ; aide-mémoire ; excellente source de vitamine C ; anti-cancer du poumon ; prévient la cataracte ; réduit les risques d'ostéoporose.

