



## L'ECHO DES SALADES

### *Le panier de la semaine 11*

Panier à 10,00 euros

| Légumes                   | Prix           |
|---------------------------|----------------|
| 1 céleri                  | 1.60 €         |
| 1 salade                  | 1 €            |
| Poireaux 1. kg            | 2.50 €         |
| Oignons 800 gr            | 2.20 €         |
| Epinards 400g             | 1.92 €         |
| Pommes de terre Eden 1 kg | 1.30 €         |
| Musquée de Provence (1kg) | 2.50 €         |
| <b>Valeur du panier</b>   | <b>13.02 €</b> |

Panier à 15,00 euros

| Légumes                     | Prix           |
|-----------------------------|----------------|
| 1 céleri                    | 1.60 €         |
| 1 salade                    | 1 €            |
| Poireaux 1.3 kg             | 3.25 €         |
| Oignons 1 kg                | 2.80 €         |
| Epinards 500 g              | 2.88 €         |
| Pommes de terre 1.5 kg Eden | 1.95 €         |
| Musquée de Provence (1,5kg) | 3,75 €         |
| <b>Valeur du panier</b>     | <b>17,23 €</b> |

**Paroles de jardinier :** « *Le tracteur et ses outils nous facilitent le travail* »

Je travaille toujours avec le tracteur. Selon ce que j'ai à faire, je lui accroche différents outils. Dans le champ, je passe en premier avec la *roto bêche* pour dégrossir la terre, puis, selon la plantation et la finesse de la terre, je passe une ou deux fois avec la *herse*. Je fais un autre passage avec le *multi râteau* et elle est prête pour que je passe avec le *semoir*. Maintenir propre les rangs de légumes c'est le travail de la *bineuse*.

Pour travailler dans la serre, je lève les bâches d'entrée et enlève les barres pour me laisser de la place. L'arceau de sécurité du tracteur étant flexible, je le plie. Je suis prêt pour passer, dans l'ordre : *roto bêche* ; *multi râteau* puis *semoir*. Il n'y a pas besoin de herse car la terre est suffisamment fine pour semer et planter.

Yves



## L'ECHO DES SALADES

### *Le panier de la semaine 11*

Panier à 10.00 euros

| Légumes                   | Prix            |
|---------------------------|-----------------|
| 1 céleri                  | 1.60 €          |
| 1 salade                  | 1 €             |
| Poireaux 1 kg             | 2.50 €          |
| Oignons 800 gr            | 2.20 €          |
| Epinards 400g             | 1.92 €          |
| Pommes de terre 1 kg eden | 1.30 €          |
| Musquée de Provence (1kg) | 2.50 €          |
| <b>Valeur du panier</b>   | <b>13 ,02 €</b> |

Panier à 15.00 €

| Légumes                     | Prix           |
|-----------------------------|----------------|
| 1 céleri                    | 1.60 €         |
| 1 salade                    | 1 €            |
| Poireaux 1.3 kg             | 3.25 €         |
| Oignons 1 kg                | 2.80 €         |
| Epinards 500g               | 2.88 €         |
| Pommes de terre 1.5 kg eden | 1.95 €         |
| Musquée de Provence 1,5 kg  | 3.75 €         |
| <b>Valeur du panier</b>     | <b>17,23 €</b> |

**Paroles de jardinier :** « *Le tracteur et ses outils nous facilitent le travail* »

Je travaille toujours avec le tracteur. Selon ce que j'ai à faire, je lui accroche différents outils. Dans le champ, je passe en premier avec la *roto bêche* pour dégrossir la terre, puis, selon la plantation et la finesse de la terre, je passe une ou deux fois avec la *herse*. Je fais un autre passage avec le *multi râteau* et elle est prête pour que je passe avec le *semoir*. Maintenir propre les rangs de légumes c'est le travail de la *bineuse*.

Pour travailler dans la serre, je lève les bâches d'entrée et enlève les barres pour me laisser de la place. L'arceau de sécurité du tracteur étant flexible, je le plie. Je suis prêt pour passer, dans l'ordre : *roto bêche* ; *multi râteau* puis *semoir*. Il n'y a pas besoin de herse car la terre est suffisamment fine pour semer et planter.

Yves

Cette semaine Yves vous propose la recette :

« *Courge musquée de Provence au miel et aux épices* »

*Ingrédients* : 1 kg de courge musquée ; 100g de miel liquide (sarrasin) ; 80 g de beurre salé ; 1/2 cuil. à café de cannelle ; ¼ cuil.à café de muscade fraîchement râpée ; une bonne pincée de clou de girofle moulu ; ½ cuil. à café de graine de coriandre

*Préparation* : Préchauffez le four à 180°. Lavez, épépinez, puis coupez la courge en morceaux d'environ 4 cm de côté. Il ne faut pas ôter la peau.

Faites fondre le beurre avec les épices et le miel.

Posez les morceaux de courge sur la tôle du four, côté peau contre la tôle. Arrosez-les du mélange au beurre et au miel et enfournez pendant 40 minutes environ.

Laissez confire les morceaux de courge jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents.

Avec quelques pommes de terre cuites à l'eau en plus , ce plat accompagnera un bon poulet fermier ou un rôti de porc .

Bon appétit !



*Yves nous présente 2 de ses associés : la roto bêche et le cultivâteau*

*Un autre aide-jardinier (plus discret) : le ver de terre. Le travail des lombrics est irremplaçable. Ce sont eux qui creusent des galeries souterraines permettant à l'eau de s'écouler, à l'oxygène d'arriver jusqu'aux racines. Ils enterrent aussi les résidus organiques superficiels qui seront ensuite décomposés par d'autres organismes.*

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

Tel. : 02 96 55 41 30 [contact@les2rivieres.fr](mailto:contact@les2rivieres.fr)

Cette semaine Yves vous propose la recette :

« *Courge musquée de Provence au miel et aux épices* »

*Ingrédients* : 1 kg de courge musquée ; 100g de miel liquide (sarrasin) ; 80 g de beurre salé ; 1/2 cuil. à café de cannelle ; ¼ cuil.à café de muscade fraîchement râpée ; une bonne pincée de clou de girofle moulu ; ½ cuil. à café de graine de coriandre

*Préparation* : Préchauffez le four à 180°. Lavez, épépinez, puis coupez la courge en morceaux d'environ 4 cm de côté. Il ne faut pas ôter la peau.

Faites fondre le beurre avec les épices et le miel.

Posez les morceaux de courge sur la tôle du four, côté peau contre la tôle. Arrosez-les du mélange au beurre et au miel et enfournez pendant 40 minutes environ.

Laissez confire les morceaux de courge jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents.

Avec quelques pommes de terre cuites à l'eau en plus , ce plat accompagnera un bon poulet fermier ou un rôti de porc .

Bon appétit !



*Yves nous présente 2 de ses associés : la roto bêche et le cultivâteau*

*Un autre aide-jardinier (plus discret) : le ver de terre. Le travail des lombrics est irremplaçable. Ce sont eux qui creusent des galeries souterraines permettant à l'eau de s'écouler, à l'oxygène d'arriver jusqu'aux racines. Ils enterrent aussi les résidus organiques superficiels qui seront ensuite décomposés par d'autres organismes.*

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

Tel. : 02 96 55 41 30 [contact@les2rivieres.fr](mailto:contact@les2rivieres.fr)