



# L'écho des salades

Le panier de la semaine 11 Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mélange pourpier, mâche, roquette...	2.10 €
Pommes de terre 1,2kg	2.40 €
Echalotes 300g	1.75 €
Choux de Bruxelles 400g	1.80 €
Carottes 400g	1.00 €
Poireaux 400g	1.00 €
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.05 €</b>

Légumes	Prix
Mélange pourpier, mâche, roquette...	3.08 €
Pommes de terre 1,6kg	3.20 €
Echalotes 500g	2.50 €
Choux de Bruxelles 800g	3.60 €
Carottes 600g	1.50 €
Poireaux 600g	1.50 €
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.38 €</b>

Parole de jardinier : « Des fourneaux au soleil. »

Cela fait 3 semaines que je suis en stage à l'ESAT, j'ai commencé par travailler 2 semaines en cuisine et depuis Lundi j'ai intégré l'équipe maraîchage. L'activité est variée. J'ai un contact direct avec les légumes, avec la terre, avec le temps qu'il fait dehors. C'est une découverte totale. Ces 2 stages vont m'aider dans mon choix d'orientation professionnelle : le service en salle ou le maraîchage.  
Lucie



# L'écho des salades

Le panier de la semaine 11 Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mélange pourpier, mâche, roquette...	2.10 €
Pommes de terre 1,2kg	2.40 €
Echalotes 300g	1.75 €
Choux de Bruxelles 400g	1.80 €
Carottes 400g	1.00 €
Poireaux 400g	1.00 €
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.05 €</b>

Légumes	Prix
Mélange pourpier, mâche, roquette...	3.08 €
Pommes de terre 1,6kg	3.20 €
Echalotes 500g	2.50 €
Choux de Bruxelles 800g	3.60 €
Carottes 600g	1.50 €
Poireaux 600g	1.50 €
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.38 €</b>

Parole de jardinier : « Des fourneaux au soleil. »

Cela fait 3 semaines que je suis en stage à l'ESAT, j'ai commencé par travailler 2 semaines en cuisine et depuis Lundi j'ai intégré l'équipe maraîchage. L'activité est variée. J'ai un contact direct avec les légumes, avec la terre, avec le temps qu'il fait dehors. C'est une découverte totale. Ces 2 stages vont m'aider dans mon choix d'orientation professionnelle : le service en salle ou le maraîchage.  
Lucie

Cette semaine Lucie vous propose sa recette :

### « Salade de pommes de terre de tante Jytte »

*Ingrédients* : 500g de pommes de terre ; 2 échalotes ; 1 oignon ; un bouquet de ciboulette ; ½ bouquet de cerfeuil ; 2 branches de persil ; un verre de vin blanc ; un verre de vinaigrette ; une cuil. à café de cassonade ; 2 cuil. à café d'huile d'olive ; sel et poivre.

*Préparation* : Ciseler la ciboulette, le cerfeuil et le persil. Peler et couper finement les échalotes et l'oignon. Laver et peler les pommes de terre en rondelles. Les faire cuire dans l'eau salée avec les herbes fraîches ciselées.

Dans une petite casserole verser le vin blanc, le vinaigre et la cassonade. Ajouter les échalotes et l'oignon et laisser réduire à feu doux et à découvert.

Une fois les pommes de terre cuites, les arroser d'huile d'olive. Verser la réduction par-dessus. Mélanger délicatement, poivrer et servir.

Bon appétit !



Lucie auprès des derniers épinards.

*Le saviez-vous ?* Le réseau de « Jardins de Cocagne » en chiffres c'est : 110 jardins en activité ; 360 ha de cultures ; 4000 jardiniers ; 700 encadrants ; 20000 familles d'adhérents- consommateurs ; 60 à 100 légumes différents, 50 semaines par an ; 2 restaurants d'insertion.

Cette semaine Lucie vous propose sa recette :

### « Salade de pommes de terre de tante Jytte »

*Ingrédients* : 500g de pommes de terre ; 2 échalotes ; 1 oignon ; un bouquet de ciboulette ; ½ bouquet de cerfeuil ; 2 branches de persil ; un verre de vin blanc ; un verre de vinaigrette ; une cuil. à café de cassonade ; 2 cuil. à café d'huile d'olive ; sel et poivre.

*Préparation* : Ciseler la ciboulette, le cerfeuil et le persil. Peler et couper finement les échalotes et l'oignon. Laver et peler les pommes de terre en rondelles. Les faire cuire dans l'eau salée avec les herbes fraîches ciselées.

Dans une petite casserole verser le vin blanc, le vinaigre et la cassonade. Ajouter les échalotes et l'oignon et laisser réduire à feu doux et à découvert.

Une fois les pommes de terre cuites, les arroser d'huile d'olive. Verser la réduction par-dessus. Mélanger délicatement, poivrer et servir.

Bon appétit



Lucie auprès des derniers épinards.

*Le saviez-vous ?* Le réseau de « Jardins de Cocagne » en chiffres c'est : 110 jardins en activité ; 360 ha de cultures ; 4000 jardiniers ; 700 encadrants ; 20000 familles d'adhérents- consommateurs ; 60 à 100 légumes différents, 50 semaines par an ; 2 restaurants d'insertion.

