



# L'écho des salades

Le panier de la semaine 11 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

| Légumes                               | Prix         |
|---------------------------------------|--------------|
| Poireaux 1kg                          | 2.50 €       |
| Carottes 1kg                          | 2.50 €       |
| Oignons 400g                          | 1.12 €       |
| Mélange salade pourpier/roquette 150g | 2.25 €       |
| 1 chou fleur                          | 2.00 €       |
|                                       | €            |
| <b>Valeur du panier</b>               | <b>10.37</b> |

| Légumes                        | Prix         |
|--------------------------------|--------------|
| Poireaux 1,5kg                 | 3.75         |
| Carottes 1,2kg                 | 3.00         |
| Courge shiatsu 1kg             | 2.50         |
| Mélange pourpier/roquette 150g | 2.25         |
| Oignons 600g                   | 1.68         |
| 1 chou fleur                   | 2.00         |
|                                |              |
| <b>Valeur du panier</b>        | <b>15.18</b> |

### Parole de jardinier : « Vive la solidarité »

Nous sommes en pleine récolte de poireaux. Ceux de notre équipe qui travaillent au champ les arrachent à la bêche. Jusqu'à l'année dernière, nous les stockions dans des caisses à cocos et les amenions à l'ESAT en camion. Cette manipulation nous demandait beaucoup d'efforts car il fallait tout porter. Cette année ce travail a été allégé car l'ESAT a mis en place une convention d'entraide avec Loïc, agriculteur, et Stéphane, maraicher à Plourivo. Maintenant, nous stockons les poireaux dans des palloxs (l'équivalent de 5 caisses à cocos) et Loïc les envoient à l'ESAT en tracteur. Thierry



# L'écho des salades

Le panier de la semaine 11 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

| Légumes                          | Prix           |
|----------------------------------|----------------|
| Poireaux 1kg                     | 2.50 €         |
| Carottes 1kg                     | 2.50 €         |
| Oignons 400g                     | 1.12 €         |
| Mélange salade/pourpier/roquette | 2.25 €         |
| 1 chou fleur                     | 2.00 €         |
|                                  | €              |
| <b>Valeur du panier</b>          | <b>10.37 €</b> |

| Légumes                          | Prix           |
|----------------------------------|----------------|
| Poireaux 1,5kg                   | 3.75 €         |
| Carottes 1,2kg                   | 3.00 €         |
| Courge shiatsu 1kg               | 2.50 €         |
| Mélange salade/pourpier/roquette | 2.25 €         |
| Oignons 600g                     | 1.68 €         |
| 1 chou fleur                     | 2.00 €         |
|                                  |                |
| <b>Valeur du panier</b>          | <b>15.18 €</b> |

### Parole de jardinier : « Vive la solidarité »

Nous sommes en pleine récolte de poireaux. Ceux de notre équipe qui travaillent au champ les arrachent à la bêche. Jusqu'à l'année dernière, nous les stockions dans des caisses à cocos et les amenions à l'ESAT en camion. Cette manipulation nous demandait beaucoup d'efforts car il fallait tout porter. Cette année ce travail a été allégé car l'ESAT a mis en place une convention d'entraide avec Loïc, agriculteur, et Stéphane, maraicher à Plourivo. Maintenant, nous stockons les poireaux dans des palloxs (l'équivalent de 5 caisses à cocos) et Loïc les envoient à l'ESAT en tracteur. Thierry

Cette semaine Thierry vous propose sa recette :

### « Duo de poireaux et de saumon »

**Ingrédients (4 P) :** 1 poireau ; 10 petits champignons de paris frais ; 1 échalote ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; 8 tranches de saumon fumé ; 4 œufs ; 2 c. à s. de crème fraîche ; estragon.

**Préparation :** Faire fondre à feu moyen le poireau (lavé et émincé) avec l'huile d'olive et l'échalote (émincée).

Prendre 4 petites coupes ou 4 ramequins et en tapisser le fond avec du saumon fumé

Émincer le reste du saumon fumé dans un saladier, ajouter ensuite les champignons (lavés et moulus grossièrement), saler, poivrez et parsemer d'estragon. Bien mélanger pour en faire une farce bien homogène. Battre les œufs en omelette, saler, poivrer, y ajouter la crème fraîche, la farce et le mélange poireau/échalotes. Mélanger de façon à avoir un mélange bien réparti et homogène. Remplir les coupes avec le flan au poireau/saumon. Mettre  $\frac{1}{4}$  heure au four. Bon appétit !



Cette semaine Thierry vous propose sa recette :

### « Duo de poireaux et de saumon »

**Ingrédients (4 P) :** 1 poireau ; 10 petits champignons de paris frais ; 1 échalote ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; 8 tranches de saumon fumé ; 4 œufs ; 2 c. à s. de crème fraîche ; estragon.

**Préparation :** Faire fondre à feu moyen le poireau (lavé et émincé) avec l'huile d'olive et l'échalote (émincée).

Prendre 4 petites coupes ou 4 ramequins et en tapisser le fond avec du saumon fumé

Émincer le reste du saumon fumé dans un saladier, ajouter ensuite les champignons (lavés et moulus grossièrement), saler, poivrez et parsemer d'estragon. Bien mélanger pour en faire une farce bien homogène. Battre les œufs en omelette, saler, poivrer, y ajouter la crème fraîche, la farce et le mélange poireau/échalotes. Mélanger de façon à avoir un mélange bien réparti et homogène. Remplir les coupes avec le flan au poireau/saumon. Mettre  $\frac{1}{4}$  heure au four. Bon appétit !



