



L'écho des salades

Le panier de la semaine 11 Année 2016

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mesclun 200g	2.60 €
Oignons 500g	1.40 €
Poireaux 800g	2.32 €
Radis noirs 500g	1.25 €
Betteraves rouges cuites 500g	1.50 €
Navets boules d'or 400g	1.00 €
Valeur du panier	10.07 €

Légumes	Prix
Mesclun 300g	3.90 €
Oignons 800g	2.24 €
Poireaux 1,2kg	3.48 €
Radis noirs 800g	2.00 €
Betteraves rouges crapaudines cuites 500g	1.50 €
Navets boules d'or 500g	1.25 €
Echalotes 200g	1.00€
Valeur du panier	15.37 €

Les services « Jardins Espaces Verts » des ESAT de Plourivo et de Plouisy collaborent pour aménager le patio de la Maison d'Accueil Spécialisé de Paimpol. Notre service sous-traitance est chargé de leur construire une grande jardinière. Notre moniteur a été prendre les mesures au sol et fait une épure (plan à l'échelle 1). Grâce à ce tracé précis nous avons monté notre jardinière. Nous avons utilisé du contre-plaqué marine antidérapant. Pour l'assemblage, nous avons découpé des tasseaux de 5X5, le tout vissé et découpé à la scie circulaire.

Stéphane le bricoleur



L'écho des salades

Le panier de la semaine 11 Année 2016

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mesclun 200g	2.60 €
Oignons 500g	1.40 €
Poireaux 800g	2.32 €
Radis noirs 500g	1.25 €
Betteraves rouges cuites 500g	1.50 €
Navets boules d'or 400g	1.00 €
Valeur du panier	10.07 €

Légumes	Prix
Mesclun 300g	3.90 €
Oignons 800g	2.24 €
Poireaux 1,2kg	3.48 €
Radis noirs 800g	2.00 €
Betteraves rouges crapaudines cuites 500g	1.50 €
Navets boules d'or 500g	1.25 €
Echalotes 200g	1.00 €
Valeur du panier	15.37 €

Les services « Jardins Espaces Verts » des ESAT de Plourivo et de Plouisy collaborent pour aménager le patio de la Maison d'Accueil Spécialisé de Paimpol. Notre service sous-traitance est chargé de leur construire une grande jardinière. Notre moniteur a été prendre les mesures au sol et fait une épure (plan à l'échelle 1). Grâce à ce tracé précis nous avons monté notre jardinière. Nous avons utilisé du contre-plaqué marine antidérapant. Pour l'assemblage, nous avons découpé des tasseaux de 5X5, le tout vissé et découpé à la scie circulaire.

Stéphane le bricoleur

Cette semaine, Stéphane vous propose sa recette :

« Navets « boules d'or » farcis aux champignons »

Ingrédients : Navets « boule d'or » ; romarin ; un peu de fromage ; 1 c à s de fleur de maïs ; 150g de champignons de Paris ; 1 oignon de taille moyenne ; 1 brique de crème fleurette ou de soja (200 ml) ; noix de muscade ; sel et poivre.

Préparation : Éplucher les navets, les couper en 2 et cuire à l'eau bouillante salée 5-10 mn, jusqu'à ce qu'ils soient mi-cuits. Égoutter et laisser un peu refroidir. En même temps, couper finement l'oignon et couper en lamelles les champignons. Faire revenir les 2 à la poêle dans un peu d'huile. Vider les navets à l'aide d'une cuiller à un cm du bord. Couper la chair ainsi obtenue en petites cubes et rajouter aux champignons. Mettre la fleur de maïs dans les champignons-navets et mélanger pour qu'elle les enveloppe. Verser la crème, laisser épaissir légèrement, saler, poivrer, mettre les épices.

Farcir les "bols" de navets de cette farce, saupoudrer de fromage et laisser gratiner 1/4 h dans un four préchauffé à 180°. Bon appétit !



Stéphane construit la jardinière .

Le saviez-vous ? Le navet boule d'or est riche en minéraux et oligo-éléments c'est un cocktail composé de cuivre, fer, phosphore, potassium, magnésium et zinc pour une santé de fer. Il présente des propriétés antioxydantes exceptionnelles. Ses fanes sont également comestibles et constituent une source importante de vitamine C.

Cette semaine, Stéphane vous propose sa recette :

« Navets « boules d'or » farcis aux champignons »

Ingrédients : Navets « boule d'or » ; romarin ; un peu de fromage ; 1 c à s de fleur de maïs ; 150g de champignons de Paris ; 1 oignon de taille moyenne ; 1 brique de crème fleurette ou de soja (200 ml) ; noix de muscade ; sel et poivre.

Préparation : Éplucher les navets, les couper en 2 et cuire à l'eau bouillante salée 5-10 mn, jusqu'à ce qu'ils soient mi-cuits. Égoutter et laisser un peu refroidir. En même temps, couper finement l'oignon et couper en lamelles les champignons. Faire revenir les 2 à la poêle dans un peu d'huile. Vider les navets à l'aide d'une cuiller à un cm du bord. Couper la chair ainsi obtenue en petites cubes et rajouter aux champignons. Mettre la fleur de maïs dans les champignons-navets et mélanger pour qu'elle les enveloppe. Verser la crème, laisser épaissir légèrement, saler, poivrer, mettre les épices.

Farcir les "bols" de navets de cette farce, saupoudrer de fromage et laisser gratiner 1/4 h dans un four préchauffé à 180°. Bon appétit !



Stéphane construit la jardinière.

Le saviez-vous ? Le navet boule d'or est riche en minéraux et oligo-éléments c'est un cocktail composé de cuivre, fer, phosphore, potassium, magnésium et zinc pour une santé de fer. Il présente des propriétés antioxydantes exceptionnelles. Ses fanes sont également comestibles et constituent une source importante de vitamine C.

