



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 12

Panier à 10,00 euros

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
1 salade	1,00 €
Pommes de terre Eden 1.5 kg	2.50 €
Oignons 800 gr	2.20 €
Echalotes 200g	1,00 €
Poireaux 1. kg	2.50 €
Courge 1kg	2,50 €
Navet 1 botte	2 €
Valeur du panier	13,70€



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 12

Panier à 10,00 euros

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
1 salade	1,00 €
Pommes de terre Eden 1.5 kg	2.50 €
Oignons 800 gr	2.20 €
Echalotes 200g	1,00 €
Poireaux 1. kg	2.50 €
Courge 1kg	2,50 €
Navet 1 botte	2 €
Valeur du panier	13,70€

Légumes	Prix
1 salade	1 €
Pommes de terre 2 kg Eden	2.60 €
Oignons 800 gr	2.20 e
Echalotes 200 gr	1 €
Poireaux 1.5 kg	3.75 €
Courge 1.5 kg	3.75 €
Navet	2.88 €
Valeur du panier	17,18 €

Paroles de jardinier : « Du savoir-faire au faire- savoir »

A l'aube de notre 2^{ème} saison, nous maîtrisons beaucoup mieux les différentes techniques de production. Nous avons acquis un certain « savoir-faire » et maintenant nous pouvons « faire savoir » nos compétences aux stagiaires et futurs salariés. Nous avons également un ensemble d'accessoires qui nous facilitent la vie professionnelle.

Les nouvelles cultures arrivent : pommes de terre nouvelles ; fèves ; radis ; petits pois... Les tomates seront plantées la semaine prochaine : en serre on tient moins compte des « Saints de glace ».

C'est également la période de trier les légumes d'hiver stockés tels les potirons, potimarrons ; courges ; grenailles de pommes de terre ; échalotes ; oignons...

Une bonne organisation permet une meilleure production !

Nicolas

**Paroles de jardinier : « Du savoir-
au faire- savoir »**

A l'aube de notre 2^{ème} saison, nous maitrisons beaucoup mieux les différentes techniques de production. Nous avons acquis un certain « savoir-faire » et maintenant nous pouvons « faire savoir » nos compétences aux stagiaires et futurs salariés. Nous avons également un ensemble d'accessoires qui facilitent la vie professionnelle. Les nouvelles cultures arrivent : pommes terre nouvelles ; fèves ; radis ; petits pois... Les tomates seront plantées la semaine prochaine : en serre on tient moins compte des « Saints de glace ». C'est également la période de trier les légumes d'hiver stockés tels les potirons, potimarrons ; courges ; grenailles de pommes de terre ; échalotes ; oignons...

Une bonne organisation permet une meilleure production !

Nicolas

Légumes	Prix
1 salade	1,00 €
Pommes de terre 2 kg Eden	2.60 €
Oignons 800 gr	2.20 e
Echalotes 200 gr	1.00 €
Poireaux 1.5 kg	3.75 €
Courge 1.5 kg	3.75 €
Navet	2.88 €
Valeur du panier	17,18 €

faire

nous
de

Cette semaine Nicolas vous propose la recette :

« Galettes de pommes de terre aux lardons »

Ingrédients : 1kg de pommes de terre ; 1oeuf ; 2 gros oignons ; 200g de lardons ou bacon ou jambon ; 2 à 3 c à s de lait

Préparation : Peler les pommes de terre et oignons. Râper le tout au robot. Faire cuire les légumes râpés dans une grande poêle antiadhésive dans 5 c à s d'huile en remuant sans arrêt et en éparpillant bien avec une spatule. Saler légèrement et poivrer.

Quand le mélange commence à dorer, ajouter lardons. Bien mélanger. Cuire encore quelques minutes. Dans un saladier battre l'œuf avec le lait puis y verser le mélange. Remuer afin de bien enrober les pommes de terre. Remettre le tout dans la même poêle en aplatissant avec le dos de la fourchette. Laisser cuire quelques minutes puis poser dessus une assiette de diamètre inférieur à la poêle. Retourner le tout et faire glisser la galette dans la poêle pour faire dorer l'autre côté. Servir chaud avec une salade.

Bon appétit



Pour des raisons de souci informatique, nous nous permettons de vous demander de bien vouloir nous transmettre vos coordonnées : Adresse ; tel. ; mail en contactant le secrétariat de l'ESAT (02.96.55.41.30) en précisant que vous êtes « client panier ». Merci.

Important :

L'équipe de maraichage est en vacances la semaine 15 (du 9 au 13 avril).

Exceptionnellement nous ne serons pas en mesure de préparer les paniers. La vente directe et le marché de Lézardrieux vous accueilleront comme d'habitude. Si vous le souhaitez n'hésitez pas à commander plus de légumes la semaine précédente.

Préparation : Peler les pommes de terre et oignons. Râper le tout au robot. Faire cuire les légumes râpés dans une grande poêle antiadhésive dans 5 c à s d'huile en remuant sans arrêt et en éparpillant bien avec une spatule. Saler légèrement et poivrer.

Quand le mélange commence à dorer, ajouter lardons. Bien mélanger. Cuire encore quelques minutes. Dans un saladier battre l'œuf avec le lait puis y verser le mélange. Remuer afin de bien enrober les pommes de terre. Remettre le tout dans la même poêle en aplatissant avec le dos de la fourchette. Laisser cuire quelques minutes puis poser dessus une assiette de diamètre inférieur à la poêle. Retourner le tout et faire glisser la galette dans la poêle pour faire dorer l'autre côté. Servir chaud avec une salade.

Pour votre information : nous préparons un accroissement d'activité du Jardin et accueillons bientôt un 2eme maraicher, pour mieux vous servir.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES 📞 : 02 96 55 41 30 contact@les2riveres.fr

Bon appétit



Pour des raisons de souci informatique, nous nous permettons de vous demander de bien vouloir nous transmettre vos coordonnées : Adresse ; tel. ; mail en contactant le secrétariat de l'ESAT (02.96.55.41.30) en précisant que vous êtes « client panier ». Merci.

Important :

L'équipe de maraichage est en vacances la semaine 15 (du 9 au 13 avril.

Exceptionnellement nous ne serons pas en mesure de préparer les paniers. La vente directe et le marché de Lézardrieux vous accueilleront comme d'habitude. Si vous le souhaitez n'hésitez pas à commander plus de légumes la semaine précédente.

Pour votre information : nous préparons un accroissement d'activité du Jardin et accueillons bientôt un 2eme maraicher, pour mieux vous servir.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES 📞 : 02 96 55 41 30 contact@les2rivieres.fr

