



# L'écho des salades

Le panier de la semaine 12 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Navets primeurs 1 botte	2.00 €
Carottes 1kg	2.50 €
P de terre 1kg	2.00 €
Blettes 400g	0.88 €
Betteraves cuites 500g	2.00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.38 €</b>

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Navets primeurs 1 botte	2.00 €
Carottes 1,5 kg	3.75 €
P de terre 1,5kg	3.00 €
Blettes 600g	1.32 €
Betteraves cuites 800g	3.20 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.27 €</b>

Parole de jardinier : « C'est la pause ! »

Je travaille en cuisine depuis mon arrivée à l'ESAT il y a environ 3 ans. Le plus souvent, je m'occupe de la cafétéria. Le matin, à la pause de 10h30, après le repas de midi et à la pause de 15 h, je sers café, jus de fruit... Je prépare aussi les glacières pour les équipes espaces verts et maraîchage : de chaudes thermos de café et tout ce qu'il faut pour se réconforter sur les chantiers ou au champ. La pause café est toujours un petit moment de détente bien agréable pour tout le monde. **Manu**



# L'écho des salades

Le panier de la semaine 12 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Navets primeurs 1 botte	2.00 €
Carottes 1kg	2.50 €
P de terre 1kg	2.00 €
Blettes 400g	0.88 €
Betteraves cuites 500g	2.00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.38 €</b>

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Navets primeurs 1 botte	2.00 €
Carottes 1,5kg	3.75 €
P de terre 1,5kg	3.00 €
Blettes 600g	1.32 €
Betteraves cuites 800g	3.20 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.27 €</b>

Parole de jardinier : « C'est la pause ! »

Je travaille en cuisine depuis mon arrivée à l'ESAT il y a environ 3 ans. Le plus souvent, je m'occupe de la cafétéria. Le matin, à la pause de 10h30, après le repas de midi et à la pause de 15 h, je sers café, jus de fruit... Je prépare aussi les glacières pour les équipes espaces verts et maraîchage : de chaudes thermos de café et tout ce qu'il faut pour se réconforter sur les chantiers ou au champ. La pause café est toujours un petit moment de détente bien agréable pour tout le monde. **Manu**

Cette semaine Manu vous propose sa recette :

« *Tatin de navets au bleu d'Auvergne.* »

*Ingrédients* : Navets, bleu d'Auvergne, lardons (optionnels), graines de coriandre, une pâte brisée.

*Préparation* : Couper en lamelles les navets après les avoir nettoyés et coupés en deux. Puis, les mettre 10 min à cuire à la vapeur. Dans le fond du plat à tarte faire fondre une noix de beurre, puis le saupoudrer d'une cuillère à soupe de sucre en poudre et une cuillère à café de graines de coriandre passées au pilon. Par dessus installer les rondelles de navets refroidis à la façon d'une tarte aux pommes. Saler et poivrer, puis répartir sur les navets du bleu d'Auvergne coupé en lamelles d'1/2 centimètre, quelques lardons préalablement grillés par dessus et enfin la pâte brisée, que l'on rabat bien sur les bords du plat. Mettre au four pendant 35 à 40 mn à 170°C, jusqu'à ce que la surface soit légèrement dorée.

Bon appétit !



Manu, le roi de la pause café.

Cette semaine Manu vous propose sa recette :

« *Tatin de navets au bleu d'Auvergne.* »

*Ingrédients* : Navets, bleu d'Auvergne, lardons (optionnels), graines de coriandre, une pâte brisée.

*Préparation* : Couper en lamelles les navets après les avoir nettoyés et coupés en deux. Puis, les mettre 10 min à cuire à la vapeur. Dans le fond du plat à tarte faire fondre une noix de beurre, puis le saupoudrer d'une cuillère à soupe de sucre en poudre et une cuillère à café de graines de coriandre passées au pilon. Par dessus installer les rondelles de navets refroidis à la façon d'une tarte aux pommes. Saler et poivrer, puis répartir sur les navets du bleu d'Auvergne coupé en lamelles d'1/2 centimètre, quelques lardons préalablement grillés par dessus et enfin la pâte brisée, que l'on rabat bien sur les bords du plat. Mettre au four pendant 35 à 40 mn à 170°C, jusqu'à ce que la surface soit légèrement dorée.

Bon appétit



Manu, le roi de la pause café.
