



L'écho des salades

Le panier de la semaine 12 Année 2016

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mesclun 200g	2,60 €
Navet nouveau 1 botte	2,20 €
Poireaux 800g	2.32 €
Courge Shiatsu 600g	1,50 €
Radis ronds rouges 1 botte Ou Radis noirs 600g	1,50 €
Valeur du panier	10,12 €

Légumes	Prix
Mesclun 300g	3,90 €
Navet nouveau 1 botte	2,20 €
Poireaux 1,2kg	3,48 €
Courge Shiatsu 1,2kg	3,00 €
Radis ronds rouges 1 botte	1,50 €
Oignons jaunes 400g	1,16 €
Valeur du panier	15,24 €

Parole de cuisinier

Depuis trois semaines nous avons changé de fournisseur pour les repas à l'ESAT. Chaque jour deux ouvriers vont chercher les plats de résistance et les desserts à l'ESAT de Tréguier. Pour préparer les entrées nous allons aux serres chercher les légumes (salades, mesclun, radis, chou rouge lisse, persil,...) Je prépare la vinaigrette avec 'échalotes et persil. Le fait de préparer les entrées et d'avoir des retours positifs sur ce que je prépare donne un côté très valorisant. **Jérôme**



L'écho des salades

Le panier de la semaine 12 Année 2016

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mesclun 200g	2,60 €
Navet nouveau 1 botte	2,20 €
Poireaux 800g	2.32 €
Courge Shiatsu 600g	1,50 €
Radis ronds rouges 1 botte Ou Radis noirs 600g	1,50 €
Valeur du panier	10,12 €

Légumes	Prix
Mesclun 300g	3,90 €
Navet nouveau 1 botte	2,20 €
Poireaux 1,2kg	3,48 €
Courge Shiatsu 1,2kg	3,00 €
Radis ronds rouges 1 botte	1,50 €
Oignons jaunes 400g	1,16 €
Valeur du panier	15,24 €

Parole de cuisinier

Depuis trois semaines nous avons changé de fournisseur pour les repas à l'ESAT. Chaque jour deux ouvriers vont chercher les plats de résistance et les desserts à l'ESAT de Tréguier. Pour préparer les entrées nous allons aux serres chercher les légumes (salades, mesclun, radis, chou rouge lisse, persil,...) Je prépare la vinaigrette avec échalotes et persil. Le fait de préparer les entrées et d'avoir des retours positifs sur ce que je prépare donne un côté très valorisant. **Jérôme**

Cette semaine nous vous proposons de réaliser cette recette :

Velouté de courge Shiatsu et crème de parmesan

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients pour 6 personnes : Pour le velouté: 200 gr de chair de courge shiatsu, 1 petit oignon, 15 cl de lait et 1 noisette de beurre. Pour la crème de parmesan: 20 cl de crème liquide entière, 20 cl de lait, 75 gr de parmesan râpé et 1 feuille de gélatine réhydratée ou son équivalent en agar-agar. Un peu de granola non sucré, sel, poivre

Préparation: Faire fondre l'oignon dans un peu de beurre. Ajouter les morceaux de courge et les cuire 1 min dans le beurre avec l'oignon en remuant. Couvrir d'eau et porter à ébullition. Baisser le feu et cuire jusqu'à ce que la courge soit tendre. Mixer jusqu'à l'obtention d'un velouté très fin. Ajouter du lait jusqu'à une consistance de pâte à crêpes un peu épaisse. Assaisonner de sel. Filtrer et verser dans un siphon. Gazer une fois, secouer et réserver à température ambiante. La crème de parmesan: Dans une casserole, porter le lait, la crème et le parmesan à ébullition, baisser le feu et remuer jusqu'à ce que le parmesan soit complètement fondu. Incorporer la gélatine, remuer, mixer. Ajuster l'assaisonnement en sel et répartir dans des verrines. Réserver à température ambiante. Au moment de servir, secouer à nouveau le siphon et déposer un nuage de courge sur la crème de parmesan. Parsemer de granola.



Jérôme cuisinant les légumes de l'ESAT.

Cette semaine nous vous proposons de réaliser cette recette :

Velouté de courge Shiatsu et crème de parmesan

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients pour 6 personnes : Pour le velouté: 200 gr de chair de courge shiatsu, 1 petit oignon, 15 cl de lait et 1 noisette de beurre. Pour la crème de parmesan: 20 cl de crème liquide entière, 20 cl de lait, 75 gr de parmesan râpé et 1 feuille de gélatine réhydratée ou son équivalent en agar-agar. Un peu de granola non sucré, sel, poivre

Préparation: Faire fondre l'oignon dans un peu de beurre. Ajouter les morceaux de courge et les cuire 1 min dans le beurre avec l'oignon en remuant. Couvrir d'eau et porter à ébullition. Baisser le feu et cuire jusqu'à ce que la courge soit tendre. Mixer jusqu'à l'obtention d'un velouté très fin. Ajouter du lait jusqu'à une consistance de pâte à crêpes un peu épaisse. Assaisonner de sel. Filtrer et verser dans un siphon. Gazer une fois, secouer et réserver à température ambiante. La crème de parmesan: Dans une casserole, porter le lait, la crème et le parmesan à ébullition, baisser le feu et remuer jusqu'à ce que le parmesan soit complètement fondu. Incorporer la gélatine, remuer, mixer. Ajuster l'assaisonnement en sel et répartir dans des verrines. Réserver à température ambiante. Au moment de servir, secouer à nouveau le siphon et déposer un nuage de courge sur la crème de parmesan. Parsemer de granola.



Jérôme cuisinant les légumes de l'ESAT.

