



L'ECHO DES SALADES

Le panier du jeudi de la semaine 13

Panier à 10,00 euros

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
1 salade	1 €
Betteraves 700g	2.10 €
Oignons 800 gr	2.20 €
1 céleri	1.60€
Pommes de terre Eden 1,2 kg	1.56 €
Radis noir 600g	1.50€
Côtes de blettes 600g	1.30€
Valeur du panier	11.26€

Légumes	Prix
2 salades	2 €
Pommes de terre 3 kg	3.90 €
Oignons 1kg	2.80 €
Betteraves 700g	2.10€
1 céleri	1.60€
Radis noir 700g	1.75 €
Côtes de blettes 1kg	2.16€
Valeur du panier	16.31 €

Paroles de jardinier : « Vive le printemps ! »

Moi, je travaille surtout dehors au champ donc je suis ravi que le printemps soit là. Le travail est plus agréable : Plus de lumière, plus de temps pour planter, semer car les jours rallongent, moins froid aux mains. Même si notre hiver n'a pas été pluvieux, la terre était quand même boueuse. Maintenant plus besoin de bottes et nous pouvons arracher régulièrement nos légumes : carottes, poireaux, betteraves...
Vive les 4 saisons, mais surtout vive le printemps !
Patrice



L'ECHO DES SALADES

Le panier du jeudi de la semaine 13

Panier à 10,00 euros

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
1 salade	1 €
Betteraves 700g	2 10€
Oignons 800 gr	2.20 €
1 céleri	1.60€
Pommes de terre Eden 1,2kg	1.56€
Radis noir 600g	1.50€
Côtes de blettes 600g	1.30€
Valeur du panier	11.26€

Légumes	Prix
2 salades	2 €
Pommes de terre 3 kg	3.90 €
Oignons 1 kg	2.80€
Betteraves 700g	2.10€
1 céleri	1.60€
Radis noir 700g	1.75 €
Côtes de blettes 1kg	2.16€
Valeur du panier	16.31€

Paroles de jardinier : « Vive le printemps ! »

Moi, je travaille surtout dehors au champ donc je suis ravi que le printemps soit là. Le travail est plus agréable : Plus de lumière, plus de temps pour planter, semer car les jours rallongent, moins froid aux mains. Même si notre hiver n'a pas été pluvieux, la terre était quand même boueuse. Maintenant plus besoin de bottes et nous pouvons arracher régulièrement nos légumes : carottes, poireaux, betteraves...
Vive les 4 saisons, mais surtout vive le printemps !
Patrice

Cette semaine Patrice nous propose sa recette :

« *Côtes de blettes béchamel, ail et persil.* »

Ingrédients (pour 4p) : 800 g de côtes de blettes environ ; 1/2 l de lait ; 2 cuillères à soupe de farine ; 2 à 3 gousses d'ail ; persil ; matière grasse ; sel et poivre ; 1 ou 2 œufs durs par personne

Préparation :

Débarrasser les côtes de blettes de leurs "fils", les couper en tronçons de 2 à 3 cm, les faire bouillir environ 20 mn et les égoutter soigneusement.

Faire revenir les côtes dans la matière grasse et la parsemer du hachis ail et persil, sel et poivre. Tourner puis saupoudrer de la farine, baisser le feu et tourner à nouveau, le temps que la farine cuise légèrement.

Verser en une fois le lait froid et mélanger avec précaution jusqu'à ce que la béchamel ait pris la consistance voulue.

Retirer alors impérativement du feu et servir accompagné d'œufs durs (chauds de préférence).

Bon appétit !



Vive le printemps !

Le saviez-vous : le céleri-rave est un délicieux condiment et un légume d'hiver très savoureux contenant presque toutes les vitamines du groupe B. Il est diurétique, tonique et antirhumatismal. Son seul défaut est d'être de culture délicate et de demander beaucoup de soin. Il pousse bien dans les sols riches en humus. Dans le potager, son compagnon idéal est le chou-fleur en plantation alternée sur le rang.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES ☎ : 02 96 55 41 30 contact@les2rivières.fr

Cette semaine Patrice nous propose sa recette :

« *Côtes de blettes béchamel, ail et persil.* »

Ingrédients (pour 4p) : 800 g de côtes de blettes environ ; 1/2 l de lait ; 2 cuillères à soupe de farine ; 2 à 3 gousses d'ail ; persil ; matière grasse ; sel et poivre ; 1 ou 2 œufs durs par personne

Préparation :

Débarrasser les côtes de blettes de leurs "fils", les couper en tronçons de 2 à 3 cm, les faire bouillir environ 20 mn et les égoutter soigneusement.

Faire revenir les côtes dans la matière grasse et la parsemer du hachis ail et persil, sel et poivre. Tourner puis saupoudrer de la farine, baisser le feu et tourner à nouveau, le temps que la farine cuise légèrement.

Verser en une fois le lait froid et mélanger avec précaution jusqu'à ce que la béchamel ait pris la consistance voulue.

Retirer alors impérativement du feu et servir accompagné d'œufs durs (chauds de préférence).

Bon appétit !



Vive le printemps !

Le saviez-vous : le céleri-rave est un délicieux condiment et un légume d'hiver très savoureux contenant presque toutes les vitamines du groupe B. Il est diurétique, tonique et antirhumatismal. Son seul défaut est d'être de culture délicate et de demander beaucoup de soin. Il pousse bien dans les sols riches en humus. Dans le potager, son compagnon idéal est le chou-fleur en plantation alternée sur le rang.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES ☎ : 02 96 55 41 30 contact@les2rivières.fr

