



L'écho des salades

Le panier de la semaine 13 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

| Légumes | Prix |
|-------------------------|----------------|
| 1 salade | 1.00 € |
| Carottes 500g | 1.25 € |
| Epinards 600g | 3.00 € |
| Crapaudine 500g | 1.50 € |
| Radis noir 500g | 1.25 € |
| Poireaux 1kg | 2.50 € |
| Valeur du panier | 10.50 € |

| Légumes | Prix |
|-------------------------|----------------|
| 2 salades | 2.00 € |
| Carottes 1kg | 2.50 € |
| Epinards 1kg | 5.00 € |
| Crapaudines 600g | 1.80 € |
| Radis noir 600g | 1.50 € |
| Poireaux 1kg | 2.50 € |
| Valeur du panier | 15.30 € |

« Echos des bureaux. »

Je suis salariée de l'ESAT depuis le mois de Février après y avoir fait plusieurs stages. Je travaille en restauration, plutôt l'après-midi, pour l'entretien de la cuisine et de la salle de restaurant...

C'est un plaisir pour moi de prendre soin des locaux pour que les personnes s'y sentent bien.

Durant l'autre partie de mon temps partiel je suis une des personnes que vous pouvez avoir au téléphone quand vous commandez vos paniers par exemple et c'est moi qui vous mets en relation avec le service qui s'en occupera. J'aime le contact avec les gens et je fais mon possible pour leur donner un accueil de qualité.

Sarah



L'écho des salades

Le panier de la semaine 13

Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

| Légumes | Prix |
|-------------------------|----------------|
| 1 salade | 1.00 € |
| Carottes 500g | 1.25 € |
| Epinards 600g | 3.00 € |
| Crapaudines 500g | 1.50 € |
| Radis noir 500g | 1.25 € |
| Poireaux 1kg | 2.50 € |
| Valeur du panier | 10.50 € |

| Légumes | Prix |
|-------------------------|----------------|
| 2 salades | 2.00 € |
| Carottes 1kg | 2.50 € |
| Epinards 1kg | 5.00 € |
| Crapaudines 600g | 1.80 € |
| Radis noir 600g | 1.50 € |
| Poireaux 1kg | 2.50 € |
| Valeur du panier | 15.30 € |

« Echos des bureaux. »

Je suis salariée de l'ESAT depuis le mois de Février après y avoir fait plusieurs stages. Je travaille en restauration, plutôt l'après-midi, pour l'entretien de la cuisine et de la salle de restaurant...

C'est un plaisir pour moi de prendre soin des locaux pour que les personnes s'y sentent bien.

Durant l'autre partie de mon temps partiel je suis une des personnes que vous pouvez avoir au téléphone quand vous commandez vos paniers par exemple et c'est moi qui vous mets en relation avec le service qui s'en occupera. J'aime le contact avec les gens et je fais mon possible pour leur donner un accueil de qualité.

Sarah

Cette semaine Sarah vous propose sa recette :

« Lasagnes aux épinards et au chèvre. »

Ingrédients : 10 feuilles de lasagne ; 500 g d'épinards en branches surgelés ; 2 œufs ; 125 g de chèvre frais ; 1 crottin sec ; 50 cl de lait ; 1 cuil. à café de curry ; 2 gousses d'ail ; 2 cuil. à soupe d'huile ; 2 cuil. à soupe de farine ; noix muscade ; 2 pincées de sucre semoule ; sel et poivre

Préparation : Cuire les épinards 5 min, jusqu'à ce que leur eau se soit évaporée. Les hacher grossièrement. Peler l'ail et le passer au presse-ail au-dessus des épinards. Ajouter le curry. Saler, poivrer, ajouter 2 pincées de noix muscade et le sucre. Incorporer le fromage de chèvre émiétté. Faire chauffer le four à 200 °C (th. 7). Verser l'huile dans une casserole, ajouter la farine et mélanger sur feu doux. Arroser peu à peu avec le lait et porter à ébullition en remuant sans cesse. Ajouter 1 pincée de noix muscade, saler et poivrer. Retirer la sauce du feu et incorporer les œufs battus. Étaler un peu de sauce au fond d'un plat à gratin rectangulaire. Poser 2 feuilles de lasagne côté à côté. Recouvrir d'un peu de sauce et étaler le $\frac{1}{4}$ des épinards. Poser dessus 2 autres feuilles de lasagne, un peu de sauce, encore $\frac{1}{4}$ des épinards. Continuer ainsi en terminant par 2 feuilles de lasagne et le reste de la sauce. Râper le crottin sur toute la surface du plat. Laisser gratiner au four pendant 30 min. Servir chaud, dans le plat de cuisson. Bon appétit !



Sarah, à votre écoute !

Cette semaine Sarah vous propose sa recette :

« Lasagnes aux épinards et au chèvre. »

Ingrédients : 10 feuilles de lasagne ; 500 g d'épinards en branches surgelés ; 2 œufs ; 125 g de chèvre frais ; 1 crottin sec ; 50 cl de lait ; 1 cuil. à café de curry ; 2 gousses d'ail ; 2 cuil. à soupe d'huile ; 2 cuil. à soupe de farine ; noix muscade ; 2 pincées de sucre semoule ; sel et poivre

Préparation : Cuire les épinards 5 min, jusqu'à ce que leur eau se soit évaporée. Les hacher grossièrement. Peler l'ail et le passer au presse-ail au-dessus des épinards. Ajouter le curry. Saler, poivrer, ajouter 2 pincées de noix muscade et le sucre. Incorporer le fromage de chèvre émiétté. Faire chauffer le four à 200 °C (th. 7). Verser l'huile dans une casserole, ajouter la farine et mélanger sur feu doux. Arroser peu à peu avec le lait et porter à ébullition en remuant sans cesse. Ajouter 1 pincée de noix muscade, saler et poivrer. Retirer la sauce du feu et incorporer les œufs battus. Étaler un peu de sauce au fond d'un plat à gratin rectangulaire. Poser 2 feuilles de lasagne côté à côté. Recouvrir d'un peu de sauce et étaler le $\frac{1}{4}$ des épinards. Poser dessus 2 autres feuilles de lasagne, un peu de sauce, encore $\frac{1}{4}$ des épinards. Continuer ainsi en terminant par 2 feuilles de lasagne et le reste de la sauce. Râper le crottin sur toute la surface du plat. Laisser gratiner au four pendant 30 min. Servir chaud, dans le plat de cuisson. Bon appétit !



Sarah à votre écoute !

| |
|--|
| |
| |