



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 13 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Radis 1 botte	1.50 €
Navets primeurs 1 botte	2.00 €
P de terre 500g	1.00 €
Poireaux 500g	1.25 €
Côtes de blettes 1 bouquet blanche / rouge 500g	1.10 €
½ chou vert lisse	1.10 €
Carottes 400g	1.00 €
½ chou rouge	1.05 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.00 €</b>

Légumes	Prix
Radis 1 botte	1.50 €
Navets primeurs 2 bottes	4.00 €
P de terre « allians » 1kg	2.00 €
Poireaux 1kg	2.50 €
Côtes de blette 1 bouquet rouge et blanche 1kg	2.20 €
½ chou vert lisse	1.10 €
Carottes 1kg	1.50 €
Oignons 300g	0.84 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.64 €</b>

**Parole de jardinier : « Un établi fait maison. »**

Avec l'aide d'un collègue, j'ai fabriqué un établi pour le gîte de Coat-Ermit. C'est l'ESAT de Dinan qui nous a fourni la ferraille. J'ai fait de la soudure à l'arc, fabriqué les tiroirs en bois et fini par la peinture. Cet établi servira aux randonneurs qui feront étape au gîte pour réparer leurs vélos ou autre.  
Stéphane



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 13 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Radis 1 botte	1.50 €
Navets primeurs 1 botte	2.00 €
P de terre 500g	1.00 €
Poireaux 500g	1.25 €
Côtes de blette 1 bouquet blanche/rouge 500g	1.10 €
½ chou vert lisse	1.10 €
Carottes 400g	1.00 €
½ chou rouge	1.05 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.00 €</b>

Légumes	Prix
Radis 1 botte	1.50 €
Navets primeurs 2 bottes	4.00 €
P de terre « allians » 1kg	2.00 €
Poireaux 1kg	2.50 €
Côtes de blettes 1 bouquet blanche/rouge 1kg	2.20 €
½ chou vert lisse	1.10 €
Carottes 1kg	1.50 €
Oignons 300g	0.84 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.64 €</b>

**Parole de jardinier : « Un établi fait maison. »**

Avec l'aide d'un collègue, j'ai fabriqué un établi pour le gîte de Coat-Ermit. C'est l'ESAT de Dinan qui nous a fourni la ferraille. J'ai fait de la soudure à l'arc, fabriqué les tiroirs en bois et fini par la peinture. Cet établi servira aux randonneurs qui feront étape au gîte pour réparer leurs vélos ou autre.  
Stéphane

Cette semaine, Stéphane vous propose sa recette :

« **Ragoût de porc au chou et aux poireaux.** »

*Ingrédients* : 1 kg de viande de porc en morceaux ; 2 oignons ; 1 gousse d'ail ; 1 chou vert en feuilles lisses ; 3 poireaux ; 1 verre à moutarde de sauce soja légère ; 1 c. à soupe d'huile d'arachide ; eau

*Préparation* : Faire dorer la viande avec les oignons. Effeuille le chou vert et enlever les trop grosses côtes, laver les feuilles puis les poser sur la viande. Faire de même avec les poireaux et les poser sur le dessus des feuilles de choux. Arroser de sauce soja et d'un petit peu d'eau. Ne pas saler. Couvrir et laisser mijoter à feu doux sans tourner les légumes dans la casserole pendant 1 heure. Bon appétit !



Stéphane et le nouvel établi.

Cette semaine, Stéphane vous propose sa recette :

« **Ragoût de porc au chou et aux poireaux.** »

*Ingrédients* : 1 kg de viande de porc en morceaux ; 2 oignons ; 1 gousse d'ail ; 1 chou vert en feuilles lisses ; 3 poireaux ; 1 verre à moutarde de sauce soja légère ; 1 c. à soupe d'huile d'arachide ; eau

*Préparation* : Faire dorer la viande avec les oignons. Effeuille le chou vert et enlever les trop grosses côtes, laver les feuilles puis les poser sur la viande. Faire de même avec les poireaux et les poser sur le dessus des feuilles de choux. Arroser de sauce soja et d'un petit peu d'eau. Ne pas saler. Couvrir et laisser mijoter à feu doux sans tourner les légumes dans la casserole pendant 1 heure. Bon appétit !



Stéphane et le nouvel établi.

