



## L'ECHO DES SALADES

### Le panier du jeudi de la semaine 14

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
1 salade	1 €
Radis 1 botte	1.50€
Navets 1 botte	2,00€
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
Echalotte 200g	1,00€
Pommes de terre Eden 1,5 kg	1.95 €
Epinards 400g	1,92€
<b>Pommes</b>	<i>offert</i>
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.37€</b>

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
2 salades	2 €
Radis 1 botte	1.50€
Navets 1 botte	2,00€
Oignons blancs 1 botte	3,00€
Echalotte 300g	1.50€
Pommes de terre Eden 2 kgs	2,60€
Epinards 600g	<b>2,88€</b>
<b>Pommes</b>	<i>offert</i>
<b>Valeur du panier</b>	<b>15,48 €</b>

**Paroles de jardinier :** « Gardien de serre »

Pour bien suivre les cultures sous serres au printemps et à l'été, une présence matin et soir est nécessaire pour éviter les coups de chauffe. Les jours de grosses chaleurs, il faut absolument ouvrir les portes de la serre en plus de l'aération latérale pour éviter la condensation (feuilles humides = mildiou) et la surchauffe qui peut brûler les feuilles et fatiguer les plants.

Habitant à côté de l'ESAT, je pourrais assurer ce travail. L'équipe réfléchit en ce moment à bien définir mon rôle de « gardien des serres » durant le week-end.

Mathieu



## L'ECHO DES SALADES

### Le panier du jeudi de la semaine 14

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
1 salade	1 €
Radis 1 botte	1.50€
Navets 1 botte	2,00€
Oignons blancs 1 botte	2,00€
Echalotte 200g	1,00€
Pommes de terre Eden 1,5kg	1,95€
Epinards 400g	1,92€
<b>Pommes</b>	<i>offert</i>
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.37€</b>

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
2 salades	2 €
Radis 1 botte	1.50€
Navets 1 botte	2,00 €
Oignons blancs 1 botte	3,00€
Echalotte 300g	1.50€
Pommes de terre Eden 2kgs	2,60€
Epinards 600g	<b>2,88€</b>
<b>Pommes</b>	<i>offert</i>
<b>Valeur du panier</b>	<b>15,48€</b>

Par

**Paroles de jardinier :** « Gardien de serre »

Pour bien suivre les cultures sous serres au printemps et à l'été, une présence matin et soir est nécessaire pour éviter les coups de chauffe. Les jours de grosses chaleurs, il faut absolument ouvrir les portes de la serre en plus de l'aération latérale pour éviter la condensation (feuilles humides = mildiou) et la surchauffe qui peut brûler les feuilles et fatiguer les plants.

Habitant à côté de l'ESAT, je pourrais assurer ce travail. L'équipe réfléchit en ce moment à bien définir mon rôle de « gardien des serres » durant le week-end.

Mathieu

Cette semaine Mathieu nous propose sa recette :

« *Gâteau au chocolat à la sucrine du Berry* »

*Ingrédients* : 3 œufs ; 200g de pommes ; 170g de sucre ; 120 de beurre ; 200g de chocolat ; 120g de courge sucrée du Berry ; 200g de farine ; ½ sachet de levure.

*Préparation* : Faire fondre le beurre. Laisser refroidir. Râper pommes et courge. Fariner un peu. Mélanger œufs, sucre, beurre, farine tamisée et levure. Ajouter pommes et sucrones râpées. Verser dans un moule à cake beurré et faire cuire 40mn à 180°. Bon appétit !



Matthieu le futur « gardien de serres »

*Infos* : Nous avons rencontré un producteur de pommes dans le secteur. Dans l'idée d'un partenariat, nous ajoutons à ce panier des pommes de la variété « Cœur de pigeon » pour que vous puissiez y goûter. Nous espérons pouvoir vous proposer ces pommes dans les paniers à partir de l'automne prochain. N'hésitez pas à nous faire vos commentaires.

*Rappel* : Nous vous rappelons qu'il n'y aura pas de paniers la semaine 15.

*Trucs et astuces* : « *Sus aux souris indésirables* »

Vous n'aurez plus une souris dans vos maisons en mettant sur leurs chemins (derrière et dans les meubles) des branches de laurier sauce. Elles détestent l'odeur. Pour un résultat garanti à 100% : une autre solution : vous pouvez aussi adopter un petit chat. Gris souris de préférence pour tromper l'ennemi.

Cette semaine Mathieu nous propose sa recette :

« *Gâteau au chocolat à la sucrine du Berry* »

*Ingrédients* : 3 œufs ; 200g de pommes ; 170g de sucre ; 120 de beurre ; 200g de chocolat ; 120g de courge sucrée du Berry ; 200g de farine ; ½ sachet de levure.

*Préparation* : Faire fondre le beurre. Laisser refroidir. Râper pommes et courge. Fariner un peu. Mélanger œufs, sucre, beurre, farine tamisée et levure. Ajouter pommes et sucrones râpées. Verser dans un moule à cake beurré et faire cuire 40mn à 180°. Bon appétit !



Matthieu, le futur « gardien de serres »

*Infos* : Nous avons rencontré un producteur de pommes dans le secteur. Dans l'idée d'un partenariat, nous ajoutons à ce panier des pommes de la variété « Cœur de pigeon » pour que vous puissiez y goûter. Nous espérons pouvoir vous proposer ces pommes dans les paniers à partir de l'automne prochain. N'hésitez pas à nous faire vos commentaires.

*Rappel* : Nous vous rappelons qu'il n'y aura pas de paniers la semaine 15.

*Trucs et astuces* : « *Sus aux souris indésirables* »

Vous n'aurez plus une souris dans vos maisons en mettant sur leurs chemins (derrière et dans les meubles) des branches de laurier sauce. Elles détestent l'odeur. Pour un résultat garanti à 100% : une autre solution : vous pouvez aussi adopter un petit chat. Gris souris de préférence pour tromper l'ennemi. S

