



RESEAU COCCAGNE

# L'écho des salades

Le panier de la semaine 14 Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Pommes de terre 1,2kg	2.40 €
Navets primeurs 1 grosse botte	2.00 €
Blettes 500g	1.10 €
Céleri 500g	1.00 €
Carottes 600g	1.50 €
½ chou vert	1.10 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.10 €</b>

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Pommes de terre 1,8kg	3.20 €
Navets primeurs 1 grosse botte	2.00 €
Blettes 1kg	2.20 €
Céleri 500g	1.00 €
Carottes 1kg	2.50 €
1 chou vert lisse	2.20 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.10 €</b>

Parole de jardinier : « A la recherche de belles semences. »

Nous étions 5 à partir pour Pommerit Le Vicomte chez une productrice de « haricots à écosser ». Ce ne sont pas des cocos Paimpolais car ils n'ont pas le label mais ils sont tout aussi bons. Nous avons pris une grande bassine au bord de laquelle nous avons tapé les plants avec leurs gousses sèches. Les haricots sont tombés dedans. Ensuite nous les avons tamisés pour garder les plus gros puis nous les avons triés pour éliminer les pourris, les tachés, les cassés...

Nous sommes revenus à l'ESAT avec une dizaine de kilos de semences prêtes à mettre en terre fin Avril début Mai.

Mathieu



RESEAU COCCAGNE

# L'écho des salades

Le panier de la semaine 14 Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.10 €
Pommes de terre 1,2kg	2.40 €
Navets primeurs 1 grosse botte	2.00 €
Blettes 500g	1.10 €
Céleri 500g	1.10 €
Carottes 600g	1.50 €
½ chou vert	1.10 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.10 €</b>

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Pommes de terre 1,8kg	3.20 €
Navets primeurs 1 grosse botte	2.00 €
Blettes 1kg	2.20 €
Céleri 500g	1.00 €
Carottes 1kg	2.50 €
1 chou vert lisse	2.20 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.10€</b>

Parole de jardinier : « A la recherche de belles semences. »

Nous étions 5 à partir pour Pommerit Le Vicomte chez une productrice de « haricots à écosser ». Ce ne sont pas des cocos Paimpolais car ils n'ont pas le label mais ils sont tout aussi bons. Nous avons pris une grande bassine au bord de laquelle nous avons tapé les plants avec leurs gousses sèches. Les haricots sont tombés dedans. Ensuite nous les avons tamisés pour garder les plus gros puis nous les avons triés pour éliminer les pourris, les tachés, les cassés...

Nous sommes revenus à l'ESAT avec une dizaine de kilos de semences prêtes à mettre en terre fin Avril début Mai.

Mathieu

Cette semaine Mathieu vous propose sa recette :

**« Risotto de céleri, pomme et coulis de parmesan »**

*Ingrédients* : 1 céleri ; 1 pomme ; 150g de parmesan ; 80g de mascarpone ; 20 feuilles de roquette ; ½ citron ; 50g de crème fraîche ; 5cl de lait ; sel et poivre.

*Préparation* : Peler et couper le céleri en 4. Saler les quartiers et huiler chaque face. Mettre eau four à 150° (TH 5) pendant 40mn.

Faire bouillir la crème fraîche et le lait. Ajouter 100g de parmesan râpé et fouetter jusqu'à ce qu'il soit fondu. Réserver ce coulis au chaud.

Tailler ¼ de la pomme en julienne et le reste en dés. Couper le céleri cuit en petits cubes et les réchauffer avec un fond d'eau dans une casserole. Y incorporer le reste de parmesan, saler et poivrer. Ajouter le mascarpone, quelques gouttes de jus de citron. Hors du feu, mélanger avec les dés de pommes.

Dresser le risotto de céleri-pomme et verser dessus le coulis de parmesan. Décorer avec les feuilles de roquette et de la julienne de pommes.

Bon appétit !



Mathieu et une partie de son équipe chez la productrice de haricots.

*Info* : Notre récolte de carottes étant terminée, nous vous informons que celles que vous avez dans votre panier cette semaine viennent de chez Pronatura qui est un grossiste bio à Plouha.

Cette semaine Mathieu vous propose sa recette :

**« Risotto de céleri, pomme et coulis de parmesan »**

*Ingrédients* : 1 céleri ; 1 pomme ; 150g de parmesan ; 80g de mascarpone ; 20 feuilles de roquette ; ½ citron ; 50g de crème fraîche ; 5cl de lait ; sel et poivre.

*Préparation* : Peler et couper le céleri en 4. Saler les quartiers et huiler chaque face. Mettre eau four à 150° (TH 5) pendant 40mn.

Faire bouillir la crème fraîche et le lait. Ajouter 100g de parmesan râpé et fouetter jusqu'à ce qu'il soit fondu. Réserver ce coulis au chaud.

Tailler ¼ de la pomme en julienne et le reste en dés. Couper le céleri cuit en petits cubes et les réchauffer avec un fond d'eau dans une casserole. Y incorporer le reste de parmesan, saler et poivrer. Ajouter le mascarpone, quelques gouttes de jus de citron. Hors du feu, mélanger avec les dés de pommes.

Dresser le risotto de céleri-pomme et verser dessus le coulis de parmesan. Décorer avec les feuilles de roquette et de la julienne de pommes.

Bon appétit !



Mathieu et une partie de son équipe chez la productrice de haricots.

*Info* : Notre récolte de carottes étant terminée, nous vous informons que celles que vous avez dans votre panier cette semaine viennent de chez Pronatura qui est un grossiste bio à Plouha.
