



L'écho des salades

Le panier de la semaine 14 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Navets primeurs 1 botte	2.00 €
Carottes 800g	2.00 €
P de terre 1,3kg	2.60 €
Betteraves cuites 500g	2.00 €
600g de poireaux	1.50 €
Valeur du panier	10.10 €

Légumes	Prix
Navets primeurs 1 botte	2.00 €
Carottes 1kg	2.50 €
P de terre 2kgs	4.00 €
Betteraves cuites 500g	2.00 €
Blettes 500g	1.10 €
1.2 kg de poireaux	3.00 €
1 salade	1.00 €
Valeur du panier	15.60 €

Parole de jardinier : « Découverte. »

Je viens d'avoir ma certification d' « agent de propreté » et peut donc travailler dans des entreprises de nettoyage ou chez des particuliers. Si je fais un stage à l'ESAT c'est que j'ai grandi au cœur d'une exploitation de maraichage bio. Je connais donc ce travail qui me plaît beaucoup. J'ai envie de développer mes capacités dans ce secteur et travailler en équipe. Ainsi j'aurai plusieurs cordes à mon arc pour trouver un emploi et devenir autonome. Sweta



L'écho des salades

Le panier de la semaine 14 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Navets primeurs 1 botte	2.00 €
Carottes 800g	2.00 €
P. de terre 1,3kg	2.60 €
Betteraves cuites 500g	2.00 €
600g de poireaux	1.50 €
Valeur du panier	10.10 €

Légumes	Prix
Navets primeurs 1 botte	2.00 €
Carottes 1kg	2.50 €
P. de terre 2kgs	4.00 €
Betteraves cuites 500g	2.00 €
Blettes 500g	1.10 €
1.2kg de poireaux	3.00 €
1 salade	1.00 €
Valeur du panier	15.60 €

Parole de jardinier : « Découverte. »

Je viens d'avoir ma certification d' « agent de propreté » et peut donc travailler dans des entreprises de nettoyage ou chez des particuliers. Si je fais un stage à l'ESAT c'est que j'ai grandi au cœur d'une exploitation de maraichage bio. Je connais donc ce travail qui me plaît beaucoup. J'ai envie de développer mes capacités dans ce secteur et travailler en équipe. Ainsi j'aurai plusieurs cordes à mon arc pour trouver un emploi et devenir autonome. Sweta

Cette semaine Sweta vous propose sa recette :

« Navets à l'orientale »

Ingrédients : 8 navets moyens ; 3 oignons moyens ; huile d'olive ; 1 bouillon cube de volaille ; cumin en poudre et / ou en graines ; curry en poudre ; 100 g d'amandes effilées ; une poignée de raisins secs ; 2 cuillères à soupe rase de maïzena.

Préparation : Eplucher les navets et les couper en quartiers. S'ils sont trop gros, les recouper en deux. Eplucher les oignons et les émincer. Faire chauffer 1 litre d'eau avec le bouillon cube et mettre de côté. Mettre un filet d'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir les oignons jusqu'à suintement. Quand ils sont translucides, verser 4 à 5 cuil. à soupe de bouillon et ajouter les navets. Couvrir et laisser mijoter 5 min. Saupoudrer ensuite avec le cumin et le curry en poudre. Ajouter encore 3 à 4 cuil. à soupe de bouillon et mélanger le tout. Laisser imprégner 1 ou 2 min.

Ajouter les raisins secs, le bouillon restant et quelques graines de cumin. Laisser mijoter à feu très doux pendant 40 min. 10 min avant la fin de la cuisson, délayer la maïzena avec très peu d'eau et verser dans la sauteuse. Parsemer le tout avec les amandes effilées et finir de mijoter. Bon appétit !



Sweta et les futures plantations de tomates.

Cette semaine Sweta vous propose sa recette :

« Navets à l'orientale »

Ingrédients : 8 navets moyens ; 3 oignons moyens ; huile d'olive ; 1 bouillon cube de volaille ; cumin en poudre et / ou en graines ; curry en poudre ; 100 g d'amandes effilées ; une poignée de raisins secs ; 2 cuillères à soupe rase de maïzena.

Préparation : Eplucher les navets et les couper en quartiers. S'ils sont trop gros, les recouper en deux. Eplucher les oignons et les émincer. Faire chauffer 1 litre d'eau avec le bouillon cube et mettre de côté. Mettre un filet d'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir les oignons jusqu'à suintement. Quand ils sont translucides, verser 4 à 5 cuil. à soupe de bouillon et ajouter les navets. Couvrir et laisser mijoter 5 min. Saupoudrer ensuite avec le cumin et le curry en poudre. Ajouter encore 3 à 4 cuil. à soupe de bouillon et mélanger le tout. Laisser imprégner 1 ou 2 min.

Ajouter les raisins secs, le bouillon restant et quelques graines de cumin. Laisser mijoter à feu très doux pendant 40 min. 10 min avant la fin de la cuisson, délayer la maïzena avec très peu d'eau et verser dans la sauteuse. Parsemer le tout avec les amandes effilées et finir de mijoter. Bon appétit !



Sweta et les futures plantations de tomates.

