



L'écho des salades

Le panier de la semaine 15 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
P.de terre 1kg	2.00 €
Carottes 1kg	2.50 €
½ chou rouge	1.10 €
Navets primeurs 1 bouquet	2.00 €
Poireaux 600g	1.50 €
	€
Valeur du panier	10.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
P.de terre 1,5kg	3.00 €
Carottes 1kg	2.50 €
½ chou rouge	1.10 €
Navets primeurs 1 bouquet	2.00 €
Poireaux 1,2kg	3.00 €
Blettes 1kg	2.20 €
Valeur du panier	15.80 €

Parole de jardinier : « Une question de couleur. »

Depuis que je suis à l'ESAT je fais le tour des ateliers. D'abord en espaces verts pendant 3 ans ½ puis 5 mois en maraichage, je travaille aujourd'hui en sous traitance. Pendant mon expérience en maraichage, j'ai cultivé, nettoyé... différents légumes.

J'ai fait aussi le triage des cocos entre les bons et les mauvais. Je devais enlever les cocos avec des taches brunes car c'est un début de pourriture. Je ne conservais donc que ceux qui étaient bien blancs dans des barquettes en plastique. Arnaud



L'écho des salades

Le panier de la semaine 15 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
P.de terre 1kg	2.00 €
Carottes 1kg	2.50 €
½ chou rouge	1.10 €
Navets primeurs 1 bouquet	2.00 €
Poireaux 600g	1.50 €
	€
Valeur du panier	10.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
P.de terre 1,5kg	3.00 €
Carottes 1kg	2.50 €
½ chou rouge	1.10 €
Navets primeurs 1 bouquet	2.00 €
Poireaux 1,2kg	3.00 €
Blettes 1kg	2.20 €
Valeur du panier	15.80 €

Parole de jardinier : « Une question de couleur. »

Depuis que je suis à l'ESAT je fais le tour des ateliers. D'abord en espaces verts pendant 3 ans ½ puis 5 mois en maraichage, je travaille aujourd'hui en sous traitance. Pendant mon expérience en maraichage, j'ai cultivé, nettoyé... différents légumes.

J'ai fait aussi le triage des cocos entre les bons et les mauvais. Je devais enlever les cocos avec des taches brunes car c'est un début de pourriture. Je ne conservais donc que ceux qui étaient bien blancs dans des barquettes en plastique. Arnaud

Cette semaine, Arnaud vous propose sa recette :

« *Chou rouge aux pommes.* »

Ingrédients : 1 chou rouge ; 2 pommes ; 2 oignons ; 1 tranche de lard fumé ; 1 filet de vinaigre cristal ; 50 g de cassonade ; sel, poivre

Préparation : Laver et tailler le chou en lanières. Peler et couper les oignons en fines rondelles. Peler les pommes, couper-les en quartiers, épépiner-les et émincer-les en fines lamelles. Préchauffer le four th. 6 (180 °C).

Déposer au fond de 4 moules à soufflé individuels un petit morceau de lard fumé. Tapisser de chou, ajouter une couche de pommes, une couche d'oignons, saler et poivrer. Recouvrir de lanières de chou, verser de l'eau dans les moules jusqu'à mi-hauteur et enfourner 30 min.

Au moment de servir, démouler, saupoudrer d'un peu de cassonade et de quelques gouttes de vinaigre. Déguster aussitôt. Bon appétit



Arnaud au tri des cocos.

Cette semaine, Arnaud vous propose sa recette :

« *Chou rouge aux pommes.* »

Ingrédients : 1 chou rouge ; 2 pommes ; 2 oignons ; 1 tranche de lard fumé ; 1 filet de vinaigre cristal ; 50 g de cassonade ; sel, poivre

Préparation : Laver et tailler le chou en lanières. Peler et couper les oignons en fines rondelles. Peler les pommes, couper-les en quartiers, épépiner-les et émincer-les en fines lamelles. Préchauffer le four th. 6 (180 °C).

Déposer au fond de 4 moules à soufflé individuels un petit morceau de lard fumé. Tapisser de chou, ajouter une couche de pommes, une couche d'oignons, saler et poivrer. Recouvrir de lanières de chou, verser de l'eau dans les moules jusqu'à mi-hauteur et enfourner 30 min.

Au moment de servir, démouler, saupoudrer d'un peu de cassonade et de quelques gouttes de vinaigre. Déguster aussitôt. Bon appétit



Arnaud au tri des cocos.

