



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 17 Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades (batavia, feuille de chêne)	2.00 €
Betteraves cuites 500g	2.00 €
Navets nouveaux (4)	1.00 €
Mélange wok 1kg	3.00€
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.00 €</b>

Légumes	Prix
2 salades (batavia, feuille de chêne)	2.00 €
Betteraves cuites 700g	2.80 €
Navets nouveaux 1 botte	2.00 €
Mélange wok 1,5kg	4.50 €
Oignons blancs 2 bottes	4.00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.30 €</b>

Parole de jardinier : « Un lieu accueillant... »

Pour attirer « la belle saison », j'ai fait une toilette de printemps sur les machines agricoles : ponçage, antirouille et peinture de couleurs vives, jaune, rouge, bleu. Toutes ces belles couleurs sont déjà un peu de soleil.

Nous avons besoin de lumière, de chaleur mais aussi de nos amis pollinisateurs.

Pour les accueillir, je suis en train de leur construire un hôtel « 4 étoiles ».

Nous espérons que ce nouveau gîte donnera envi aux coccinelles, perce-oreilles ... de venir s'installer chez nous.

Stéphane



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 17 Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades (batavia, feuille de chêne)	2.00 €
Betteraves cuites 500g	2.00 €
Navets nouveaux(4)	1.00 €
Mélange Wok 1kg	3.00 €
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.00 €</b>

Légumes	Prix
2 salades (batavia, feuille de chêne)	2.00 €
Betteraves cuites 700g	2.80 €
Navets nouveaux 1 botte	2.00 €
Mélange wok 1,5kg	4.50 €
Oignons blancs 2 bottes	4.00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.30 €</b>

Parole de jardinier : « Un lieu accueillant... »

Pour attirer « la belle saison », j'ai fait une toilette de printemps sur les machines agricoles : ponçage, antirouille et peinture de couleurs vives, jaune, rouge, bleu. Toutes ces belles couleurs sont déjà un peu de soleil.

Nous avons besoin de lumière, de chaleur mais aussi de nos amis pollinisateurs.

Pour les accueillir, je suis en train de leur construire un hôtel « 4 étoiles ».

Nous espérons que ce nouveau gîte donnera envi aux coccinelles, perce-oreilles ... de venir s'installer chez nous.

Stéphane

Cette semaine Stéphane vous propose sa recette :

### « Tajine aux petits légumes »

**Ingrédients :** 400g de boeuf haché ; 2 jaunes d'œufs ; 2 gousses d'ail pressées ; 1 oignon ; 4 gros navets ou une dizaine de navets nouveaux ; 2 petites laitues fermes ; 1 cube de bouillon à 2 c à s de curry doux ; 1 cuil. à soupe de coriandre déshydratée ; sel poivre ; 1 cuil. à soupe d'huile de sésame ou d'olive.

**Préparation :** Dans un saladier, mélanger le steak haché, l'ail, de la coriandre et les jaunes d'œufs, saler et poivrer. Malaxer pour obtenir une pâte compacte. Réserver au frigo. Eplucher les navets et l'oignon. Découper les salades en lamelles grossières, les navets en morceaux de taille moyenne et émincer l'oignon. Faire revenir les oignons dans l'huile chaude 1 à 2 min. Ajouter l'ensemble des autres légumes et ajouter de l'eau de façon à recouvrir l'ensemble. Ajouter le cube de bouillon, le curry et le reste de la coriandre. Sale et poivre ('attention le bouillon est déjà assez salé). Porter le tout à ébullition 5 mn puis baisser le feu. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Façonner des petites boulettes de viande. Les ajouter dans la sauteuse, les couvrir et laisser cuire 5 mn ou moins si vous aimez la viande peu cuite. Bon appétit !



Stéphane construit l'hôtel à insectes de l'ESAT.

**Légumes du jour :** rapide et délicieux  
Mélange pour Wok, laver feuilles de moutarde rouge, côte de blette et épinards, émincer les, dans un wok ou une sauteuse faire chauffer un peu d'huile d'olive, y faire revenir tout vos légumes émincés pendant une dizaine de minutes ... c'est prêt, il ne vous reste plus qu'à déguster. (vous pouvez les agrémenter de petits lardons, champignons...)

Infos : La semaine 19, tous les paniers seront livrés le Mardi 7 Mai.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES ☎ : 02 96 55 41 30 ✉ : contact@les2rivieres .fr

Cette semaine Stéphane vous propose sa recette :

### « Tajine aux petits légumes »

**Ingrédients :** 400g de boeuf haché ; 2 jaunes d'œufs ; 2 gousses d'ail pressées ; 1 oignon ; 4 gros navets ou une dizaine de navets nouveaux ; 2 petites laitues fermes ; 1 cube de bouillon à 2 c à s de curry doux ; 1 cuil. à soupe de coriandre déshydratée ; sel poivre ; 1 cuil. à soupe d'huile de sésame ou d'olive

**Préparation :** Dans un saladier, mélanger le steak haché, l'ail, de la coriandre et les jaunes d'œufs, saler et poivrer. Malaxer pour obtenir une pâte compacte. Réserver au frigo. Eplucher les navets et l'oignon. Découper les salades en lamelles grossières, les navets en morceaux de taille moyenne et émincer l'oignon. Faire revenir les oignons dans l'huile chaude 1 à 2 min. Ajouter l'ensemble des autres légumes et ajouter de l'eau de façon à recouvrir l'ensemble. Ajouter le cube de bouillon, le curry et le reste de la coriandre. Sale et poivre ('attention le bouillon est déjà assez salé). Porter le tout à ébullition 5 mn puis baisser le feu. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Façonner des petites boulettes de viande. Les ajouter dans la sauteuse, les couvrir et

laisser cuire 5 mn ou moins si vous aimez la viande peu cuite. Bon appétit !



Stéphane construit l'hôtel à insectes de l'ESAT.

**Légumes du jour :** rapide et délicieux  
Mélange pour Wok, laver feuilles de moutarde rouge, côte de blette et épinards, émincer les, dans un wok ou une sauteuse faire chauffer un peu d'huile d'olive, y faire revenir tout vos légumes émincés pendant une dizaine de minutes ... c'est prêt, il ne vous reste plus qu'à déguster. (vous pouvez les agrémenter de petits lardons, champignons...)

Infos : La semaine 19, tous les paniers seront livrés le Mardi 7 Mai.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES ☎ : 02 96 55 41 30 ✉ : contact@les2rivieres .fr
