



## L'ECHO DES SALADES

### Le panier de la semaine 2

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Pommes de terre « Eden » 1,5kg	1,95€
1 chou fleur	1,80€
1 salade	1,00€
Poireaux 1 kg	2.50€
Oignons 800g	2,20€
Mâche 200g	2,10 €
Valeur du panier	11.55€

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Pommes de terre « Eden » 2.5kgs	3.25€
Poireaux 1,5kgs	3,75 €
1 salade	1,00€
Oignons 1kg	2,80€
Chou fleur	1.80€
Mâche 400g	4,20€
Valeur du panier	16.80€

**Paroles de jardinier :** « De la terre à la mécanique... »

*Fils de paysan, je suis habitué au matériel agricole. C'est pour cette raison que je suis le seul à avoir le privilège de conduire le tracteur. Je travaille avec pour préparer la terre au champ et dans la serre, pour semer et pour planter.*

*L'hiver, nous nous replions à l'intérieur. C'est le moment que j'utilise pour le démonter, nettoyer à haute pression les différentes pièces, changer celles qui sont usées, graisser et peindre mon bel engin en rouge et blanc.*

Yves



## L'ECHO DES SALADES

### Le panier de la semaine 2

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Pommes de terre « Eden » 1,5kg	1,95€
1 chou fleur	1,80 €
1 salade	1,00€
Poireaux 1 kg	2.50€
Oignons 800g	2,20 €
Mâche 200g	2.10€
Valeur du panier	11.55€

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Pommes de terre « eden » 2.5 kgs	3.25€
Poireaux 1.5kgs	3,75€
1 salade	1,00€
Oignons 1kg	2,80 €
Choux fleur	1.80 €
Mâche 400g	4,20€
Valeur du panier	16.80€

**Paroles de jardinier :** « De la terre à la mécanique... »

*Fils de paysan, je suis habitué au matériel agricole. C'est pour cette raison que je suis le seul à avoir le privilège de conduire le tracteur. Je travaille avec pour préparer la terre au champ et dans la serre, pour semer et pour planter.*

*L'hiver, nous nous replions à l'intérieur. C'est le moment que j'utilise pour le démonter, nettoyer à haute pression les différentes pièces, changer celles qui sont usées, graisser et peindre mon bel engin en rouge et blanc.*

Yves

*Cette semaine, Yves nous propose sa recette :*

*« Chou fleur aux pétales de jambon fumé »»*

*Ingrédients :* 500 g de chou fleur + 6 petits bouquets ; 12 tranches fines de jambon de pays fumé ; 3 œufs ; 20 cl de crème fraîche ; 2 cuillères à soupe de farine ; 2 cuillères à soupe de parmesan ; 1 pincée de muscade ; beurre ; sel et poivre.

*Préparation :* Détailler le chou-fleur, le laver et le faire cuire dans un grand volume d'eau salée. Egoutter, réserver 6 petits bouquets. Allumer le four à 180°C (thermostat 6). Beurrer 6 ramequins. Les garnir de 2 tranches de jambon, en les faisant déborder du ramequin, et en les plaçant bien au fond. Réserver au frais.

Verser le reste du chou-fleur dans le robot mixeur. Ajouter la crème, les œufs. Mixer, puis ajouter farine, parmesan, sel, poivre, muscade. Mixer jusqu'à obtenir une préparation bien lisse.

Remplir les ramequins de la préparation, puis déposer un bouquet de chou-fleur dessus. Mettre au four pour 30 à 40 minutes. Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau. Laisser refroidir une minute puis démouler délicatement.

Bon appétit !



C'est l'hiver et c'est le moment pour Yves d'entretenir le matériel.

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

*Cette semaine, Yves nous propose sa recette :*

*« Chou fleur aux pétales de jambon fumé »»*

*Ingrédients :* 500 g de chou fleur + 6 petits bouquets ; 12 tranches fines de jambon de pays fumé ; 3 œufs ; 20 cl de crème fraîche ; 2 cuillères à soupe de farine ; 2 cuillères à soupe de parmesan ; 1 pincée de muscade ; beurre ; sel et poivre.

*Préparation :* Détailler le chou-fleur, le laver et le faire cuire dans un grand volume d'eau salée. Egoutter, réserver 6 petits bouquets. Allumer le four à 180°C (thermostat 6). Beurrer 6 ramequins. Les garnir de 2 tranches de jambon, en les faisant déborder du ramequin, et en les plaçant bien au fond. Réserver au frais.

Verser le reste du chou-fleur dans le robot mixeur. Ajouter la crème, les œufs. Mixer, puis ajouter farine, parmesan, sel, poivre, muscade. Mixer jusqu'à obtenir une préparation bien lisse.

Remplir les ramequins de la préparation, puis déposer un bouquet de chou-fleur dessus. Mettre au four pour 30 à 40 minutes. Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau. Laisser refroidir une minute puis démouler délicatement.

Bon appétit !



C'est l'hiver et c'est le moment pour Yves d'entretenir le matériel.

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

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES  
Tel. : 02 96 55 41 30      [contact@les2rivieres.fr](mailto:contact@les2rivieres.fr)

