



L'écho des salades

Le panier de la semaine 20 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 botte de carottes	3,00 €
650 g petits pois	3.25 €
1 salade	1,00 €
Courgettes 300 g	0,75 €
P. de terre 1kg	2,00 €
Valeur du panier	10.00 €

Légumes	Prix
1 botte de carottes	3.00 €
1kg petits pois	5.00 €
2 salades	2,00 €
Courgettes 500 g	1,25 €
P. de terre 1,5 kg	3,00 €
400g de radis noirs	1.00 €
Valeur du panier	15,25 €

Parole de jardinière : « Aux p'tits oignons »

En formation d'horticulture au lycée Saint-Ilan de Langueux, mon stage prend fin cette semaine. « Aux p'tits oignons » parce que les légumes cultivés à l'ESAT sont préparés avec énormément de soins.

« Aux p'tits oignons » parce que c'est avec bienveillance que l'on m'a accueillie ici. Mon sujet de stage s'est porté sur la carotte ! C'est donc «aux p'tits oignons » que je vous propose de la cuisiner.

Sonia



L'écho des salades

Le panier de la semaine 20 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 botte de carottes	3,00 €
650 g petits pois	3.25 €
1 salade	1,00 €
Courgettes 300 g	0,75 €
P. de terre 1kg	2,00 €
Valeur du panier	10.00 €

Légumes	Prix
1 botte de carottes	3.00 €
1kg petits pois	5.00 €
2 salades	2,00 €
Courgettes 500 g	1,25 €
P. de terre 1,5 kg	3,00 €
400g de radis noirs	1.00 €
Valeur du panier	15,25 €

Parole de jardinière : « Aux p'tits oignons »

En formation d'horticulture au lycée Saint-Ilan de Langueux, mon stage prend fin cette semaine. « Aux p'tits oignons » parce que les légumes cultivés à l'ESAT sont préparés avec énormément de soins.

« Aux p'tits oignons » parce que c'est avec bienveillance que l'on m'a accueillie ici. Mon sujet de stage s'est porté sur la carotte ! C'est donc «aux p'tits oignons » que je vous propose de la cuisiner.

Sonia

« Carottes aux p'tits oignons »

Ingrédients

- 1 botte de carottes, 250 g de petits oignons, 3 gousses d'ail, un peu de cerfeuil, 1 bouquet garni (thym, laurier et persil plat), 1 cuillère à café de sucre en poudre, 50 g de beurre, sel, poivre

Préparation

- Eplucher et hacher finement l'ail.
- Hacher finement le cerfeuil
- Epluchez les carottes et les couper en fines tranches.
- Eplucher les oignons
- Faire fondre la matière grasse dans une cocotte à feu vif.
- Ajouter les oignons et les carottes et laisser fondre 2 min.
- Saupoudrer le tout avec le sucre.
- Bien mélanger pour éviter que les légumes accrochent.
- Réduire le feu sur un feu très doux
- Ajouter l'ail haché et le bouquet garni.
- Bien mélanger le tout
- Saler et poivrer
- Laisser cuire 1 heure à couvert et à feu très doux. Si nécessaire, ajouter un peu de vin blanc pour mouiller.
- Ajouter le cerfeuil en fin de cuisson

Bon appétit !

« Carottes aux p'tits oignons »

Ingrédients

- 1 botte de carottes, 250 g de petits oignons, 3 gousses d'ail, un peu de cerfeuil, 1 bouquet garni (thym, laurier et persil plat), 1 cuillère à café de sucre en poudre, 50 g de beurre, sel, poivre

Préparation

- Eplucher et hacher finement l'ail.
- Hacher finement le cerfeuil
- Epluchez les carottes et les couper en fines tranches.
- Eplucher les oignons
- Faire fondre la matière grasse dans une cocotte à feu vif.
- Ajouter les oignons et les carottes et laisser fondre 2 min.
- Saupoudrer le tout avec le sucre.
- Bien mélanger pour éviter que les légumes accrochent.
- Réduire le feu sur un feu très doux
- Ajouter l'ail haché et le bouquet garni.
- Bien mélanger le tout
- Saler et poivrer
- Laisser cuire 1 heure à couvert et à feu très doux. Si nécessaire, ajouter un peu de vin blanc pour mouiller.
- Ajouter le cerfeuil en fin de cuisson

Bon appétit !


