



## L'ÉCHO DES SALADES

Le panier de la semaine 22

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
2 petites salades	1.50€
1 botte de radis	1.€50
500g de petits pois	3€
Betteraves cuites 500g	2€
Courgettes 600g	1.8 €
1 botte de carottes	2€.
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.80€</b>

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
3 petites salades	2.25€
2 bottes de radis	3.00€
500 g petits pois	3.00€
Betteraves cuites 500g	2€
Courgettes 1kg	3€
2 bottes de carottes	4 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>17.25 €</b>

Paroles de jardinier : Une nouvelle monitrice à l'ESAT !!!



Arrivée depuis près d'un mois comme monitrice maraîchage à l'ESAT des deux rivières, je souhaite me



## L'ÉCHO DES SALADES

Le panier de la semaine 22

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
2 petites salades	1€
1 botte de radis	1.€50
500g de petits pois	3 €
Betteraves cuites 500g	2€
Courgettes 600g	1.8 €
1 botte de carottes	2.00
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.80€</b>

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
3 petites salades	2€
2 bottes de radis	3.00€
500 g petits pois	3.00€
Betteraves cuites 500g	2€
Courgettes 1kg	3€
2 bottes de carottes	4 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>17.25 €</b>

Paroles de jardinier : Une nouvelle monitrice à l'ESAT !!!!



Arrivée depuis près d'un mois comme monitrice maraîchage à l'ESAT des deux rivières, je souhaite me

présenter à vous. Je suis Laurence, j'ai suivi une formation de monitrice d'atelier à St Briec et ai exercé plusieurs mois à l'ESAT Pen Duo à Plouisy. Je suis très heureuse de faire aujourd'hui partie de l'équipe.

Je souhaite vous faire partager cette semaine de ce qui se passe au champ et à la serre. Le soleil a refait une petite apparition et a permis aux légumes de se développer après une période de latence. Nous commençons à voir apparaître quelques tomates, concombres dans la serre. Les plants d'aubergines, poivrons et melons sont plantés depuis 2 semaines

Côté champ c'est la grande plantation de céleris, côtes de blette, courgettes, potimarrons et salades prometteurs de belles récoltes dans les futurs mois.

### **Cette semaine nous vous proposons la recette**

#### Courgettes « faciles »

Ingrédients : 4 courgettes, 1 oignon, sel poivre, huile d'olive.

Laver vos courgettes, les découper en fine lamelles.

Eplucher un bel oignon, l'émincer finement.

Dans une poêle (ou wok) faire chauffer à feu vif 1 cuil à soupe d'huile d'olive, y mettre les oignons émincés ainsi que les courgettes.

Remuer régulièrement pour ne pas laisser brûler, assaisonner avec le sel et le poivre.

Après une dizaine de minutes vos courgettes sont cuites un peu croquantes un vrai délice.

Vous pouvez rajouter à tous ces ingrédients quelques lardons, champignons, laissez libre cours à votre imagination. Bon appétit

**Trucs et astuces** : « pour rafraîchir votre salade »

Laisser la tremper dans l'eau tiède pendant 15 minutes environs, puis la tremper dans de l'eau froide, elle retrouvera toute sa fraîcheur

présenter à vous. Je suis Laurence, j'ai suivi une formation de monitrice d'atelier à St Briec et ai exercé plusieurs mois à l'ESAT Pen Duo à Plouisy. Je suis très heureuse de faire aujourd'hui partie de l'équipe.

Je souhaite vous faire partager cette semaine de ce qui se passe au champ et à la serre. Le soleil a refait une petite apparition et a permis aux légumes de se développer après une période de latence. Nous commençons à voir apparaître quelques tomates, concombres dans la serre. Les plants d'aubergines, poivrons et melons sont plantés depuis 2 semaines

Côté champs c'est la grande plantation de céleris, côtes de blette, courgettes, potimarrons et salades prometteurs de belles récoltes dans les futurs mois.

### **Cette semaine nous vous proposons la recette**

#### Courgettes « faciles »

Ingrédients : 4 courgettes, 1 oignon, sel poivre, huile d'olive.

Laver vos courgettes, les découper en fine lamelles.

Eplucher un bel oignon, l'émincer finement.

Dans une poêle (ou wok) faire chauffer à feu vif 1 cuil à soupe d'huile d'olive, y mettre les oignons émincés ainsi que les courgettes.

Remuer régulièrement pour ne pas laisser brûler, assaisonner avec le sel et le poivre.

Après une dizaine de minutes vos courgettes sont cuites un peu croquantes un vrai délice.

Vous pouvez rajouter à tous ces ingrédients quelques lardons, champignons, laissez libre cours à votre imagination. Bon appétit

**Trucs et astuces** : « pour rafraîchir votre salade »

Laisser la tremper dans l'eau tiède pendant 15 minutes environs, puis la tremper dans de l'eau froide, elle retrouvera toute sa fraîcheur

--	--