



# L'écho des salades

Le panier de la semaine 21 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

| Légumes                 | Prix           |
|-------------------------|----------------|
| 1 salade                | 1.00 €         |
| Radis 1 botte           | 1.50 €         |
| Courgettes 500g         | 1.25 €         |
| Petits pois 500g        | 2.50 €         |
| Persil 1 pot            | 1.80 €         |
| P. de terre 1kg         | 2.00 €         |
|                         | €              |
| <b>Valeur du panier</b> | <b>10.05 €</b> |

| Légumes                 | Prix           |
|-------------------------|----------------|
| 2 salades               | 2.00 €         |
| Radis 2 bottes          | 3.00 €         |
| Courgettes 800g         | 2.00 €         |
| Petits pois 800g        | 4.00 €         |
| Persil 1 pot            | 1.80 €         |
| P. de terre 1,5kg       | 3.00 €         |
|                         | €              |
| <b>Valeur du panier</b> | <b>15.80 €</b> |

**Parole de jardinier : « Retour aux sources. »**

*Après avoir fait un stage de 3 semaines en 2014, je suis embauché depuis le 1<sup>er</sup> Avril à l'ESAT en maraichage. Auparavant, j'étais magasinier en grande surface mais je connais bien l'agriculture traditionnelle et un peu l'agriculture biologique car j'ai grandi dans une ferme. Je suis donc à l'aise dans ce secteur et je suis en train de m'intégrer dans l'équipe. J'aime travailler la terre, m'occuper des légumes...*

*C'est un peu comme un retour aux sources.*

*Loïc*



# L'écho des salades

Le panier de la semaine 21 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

| Légumes                 | Prix           |
|-------------------------|----------------|
| 1 salade                | 1.00 €         |
| Radis 1 botte           | 1.50 €         |
| Courgettes 500g         | 1.25 €         |
| Petits pois 500g        | 2.50 €         |
| Persil 1 pot            | 1.80 €         |
| P. de terre 1kg         | 2.00 €         |
|                         | €              |
| <b>Valeur du panier</b> | <b>10.05 €</b> |

| Légumes                 | Prix           |
|-------------------------|----------------|
| 2 salades               | 2.00 €         |
| Radis 2 bottes          | 3.00 €         |
| Courgettes 800g         | 2.00 €         |
| Petits pois 800g        | 4.00 €         |
| Persil 1 pot            | 1.80 €         |
| P. de terre 1,5kg       | 3.00 €         |
|                         | €              |
| <b>Valeur du panier</b> | <b>15.80 €</b> |

**Parole de jardinier : « Retour aux sources. »**

*Après avoir fait un stage de 3 semaines en 2014, je suis embauché depuis le 1<sup>er</sup> Avril à l'ESAT en maraichage. Auparavant, j'étais magasinier en grande surface mais je connais bien l'agriculture traditionnelle et un peu l'agriculture biologique car j'ai grandi dans une ferme. Je suis donc à l'aise dans ce secteur et je suis en train de m'intégrer dans l'équipe. J'aime travailler la terre, m'occuper des légumes...*

*C'est un peu comme un retour aux sources.*

*Loïc*

Cette semaine Loïc vous propose sa recette :

« *Salade de radis, saumon fumé, sésame.* »

**Ingrédients :** 2 bottes de radis ; 4 tranches de saumon fumé ; 1 yaourt à la grecque ; 1 cuil. à soupe de graines de sésame torréfiées ; sel et poivre ; cerfeuil ; 1 cuil. à café d'huile d'olive ; 1 cuil. à café de moutarde.

**Préparation :** Laver, couper les queues des radis, les couper en rondelles. Couper le saumon fumé en lamelles puis en dés.

**Préparer l'assaisonnement :** mélanger le yaourt avec la moutarde, l'huile, saler légèrement, poivrer et ajouter les herbes ciselées.

Verser sur les radis, ajouter les graines de sésame.

Bon appétit !



Loïc aux petits soins avec les tomates.

Cette semaine Loïc vous propose sa recette :

« *Salade de radis, saumon fumé, sésame.* »

**Ingrédients :** 2 bottes de radis ; 4 tranches de saumon fumé ; 1 yaourt à la grecque ; 1 cuil. à soupe de graines de sésame torréfiées ; sel et poivre ; cerfeuil ; 1 cuil. à café d'huile d'olive ; 1 cuil. à café de moutarde.

**Préparation :** Laver, couper les queues des radis, les couper en rondelles. Couper le saumon fumé en lamelles puis en dés.

**Préparer l'assaisonnement :** mélanger le yaourt avec la moutarde, l'huile, saler légèrement, poivrer et ajouter les herbes ciselées.

Verser sur les radis, ajouter les graines de sésame.

Bon appétit !



Loïc aux petits soins avec les tomates.

