



# 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.

