



## L'ECHO DES SALADES

### Le panier de la semaine 25

#### Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00€
500g de fèves	1.50€
Courgettes 800g	2.40€
Oignons blancs 1 botte	2.00 €
Chou de printemps 2pièces	1.00 €
Fraises 1 barquette	3.00€
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.90€</b>

#### Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00€
1 kg de fèves	3.00€
Courgettes 1kg	3.00€
Oignons blancs 1 botte	2.00€
Chou de printemps	1.00€
Fraises 1 barquette	3.00€
1 concombre long	1.50€
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.50€</b>

Paroles de jardinier : « Des petites bêtes ..... »

Dans la serre, la visite d'un chat la nuit a malheureusement été fatale à 4 oisillons bergeronnettes sur 5. Le petit rescapé se porte bien et a fait ses premiers essais de vol à l'intérieur.

Dans le champ, nous allons favoriser nos cultures avec des semis de bourrache et d'un mélange de fleurs mellifères. Elles permettent l'arrivée des abeilles qui polliniseront les plants de légumes.



## L'ECHO DES SALADES

### Le panier de la semaine 25

#### Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00€
500g de fèves	1.50€
Courgettes 800g	2.40€
Oignons blancs 1 botte	2.00€
Chou de printemps 2 pièces	1.00€
Fraises 1 barquette	3.00€
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.90€</b>

#### Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00€
1 kg de fèves	3.00€
Courgettes 1kg	3.00€
Oignons blancs 1 botte	2.00€
Chou de printemps	1.00€
Fraises 1 barquette	3.00€
1 concombre long	1.50€
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.50€</b>

Paroles de jardinier : « Des petites bêtes ..... »

Dans la serre, la visite d'un chat la nuit a malheureusement été fatale à 4 oisillons bergeronnettes sur 5. Le petit rescapé se porte bien et a fait ses premiers essais de vol à l'intérieur.

Dans le champ, nous allons favoriser nos cultures avec des semis de bourrache et d'un mélange de fleurs mellifères. Elles permettent l'arrivée des abeilles qui polliniseront les plants de légumes.

Patricia

Patricia

Cette semaine Patricia vous propose la recette :  
« **Jardinière de légumes** »

*Ingrédients* : 2 panais ; 3 carottes ; 3 pommes de terre ; 1 feuille de menthe ; un peu de thym ; de l'huile d'olive ; sel et poivre.

*Préparation* : Eplucher les panais, carottes et pommes de terre. Les découper en petit tronçons

Faire sauter dans une cocotte et faire cuire 20mn après avoir ajouté le thym haché finement et une feuille de menthe.

Bon appétit !



*Bzz... bzz... les abeilles !*

Infos : Profitez de « l'arrivée triomphale » de l'été pour goûter nos nouveaux légumes.  
Ils sont en vente le jeudi de 10h à 15h30 à l'ESAT et sur le marché de Lézardrieux le vendredi matin.

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

Cette semaine Patricia vous propose la recette  
« **Jardinière de légumes** »

*Ingrédients* : 2 panais ; 3 carottes ; 3 pommes de terre ; 1 feuille de menthe ; un peu de thym ; de l'huile d'olive ; sel et poivre.

*Préparation* : Eplucher les panais, carottes et pommes de terre. Les découper en petit tronçons

Faire sauter dans une cocotte et faire cuire 20mn après avoir ajouté le thym haché finement et une feuille de menthe.

Bon appétit !



*Bzz... bzz... les abeilles !*

Infos : Profitez de « l'arrivée triomphale » de l'été pour goûter nos nouveaux légumes.

Ils sont en vente le jeudi de 10h à 15h30 à l'ESAT et sur le marché de Lézardrieux le vendredi matin.

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

--	--