



L'écho des salades

Le panier de la semaine 25

Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1€
Courgette 500g	1,25€
1 concombre	1€
Carotte 1 botte	3€
Haricots 300g	1.80€
1 petit bouquet de persil	0.50 €
300g de petits pois	1.80 €
Valeur du panier	10,35€

Légumes	Prix
2 salades	2€
Courgettes 500g	1,25€
1 concombre	1.00€
Carotte 2 bottes	6€
400g de Haricots	2.40 €
1 bouquet de persil	1.00 €
300g de petit pois	1.80 €
Valeur du panier	15.45€

Parole de jardinier : « Une nouvelle saison, une nouvelle vie ! »

Je suis venu faire deux stages en maraîchage à l'ESAT durant 15 jours en Décembre et Mai. C'est un travail qui me plaît. Il est aussi moins douloureux pour mon dos qui en a vu de toutes les couleurs en ostréiculture et en menuiserie. J'aime tout faire, au champ ou dans la serre. J'aime vraiment m'occuper de tous nos légumes. Je suis donc ravi d'avoir été embauché au début du mois de Juin. C'est le printemps, une nouvelle et belle vie commence pour moi. Loïc



L'écho des salades

Le panier de la semaine 25

Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1€
Courgette 500g	1,25€
1 concombre	1€
Carotte 1 botte	3€
Haricots 300g	3.60€
1 petit bouquet de persil	0.50 €
300g de petit pois	1.80 €
Valeur du panier	10,35€

Légumes	Prix
2 salades	2€
Courgettes 500g	1,25€
1 concombre	1.00€
Carotte 2 bottes	6€
400g de Haricots	2.80€
1 bouquet de persil	1.00 €
300g de petits pois	1.80 €
Valeur du panier	15.45€

Parole de jardinier : « Une nouvelle saison, une nouvelle vie ! »

Je suis venu faire deux stages en maraîchage à l'ESAT durant 15 jours en Décembre et Mai. C'est un travail qui me plaît. Il est aussi moins douloureux pour mon dos qui en a vu de toutes les couleurs en ostréiculture et en menuiserie. J'aime tout faire, au champ ou dans la serre. J'aime vraiment m'occuper de tous nos légumes. Je suis donc ravi d'avoir été embauché au début du mois de Juin. C'est le printemps, une nouvelle et belle vie commence pour moi. Loïc

Cette semaine Loïc vous propose sa recette :

Spaghettis carbonara au vert

Ingrédients : 200g de spaghettis ;1 barquette de lardons ;20cl de crème Entière ; 150g de haricots verts.

Préparation : Faire bouillir de l'eau. Laver les haricots verts, les équeuter puis les couper en biseaux.

Dans une casserole d'eau bouillante salée blanchir les haricots verts. Les retirer à l'aide d'une écumoire puis les plonger dans un bol d'eau froide pour garder leur belle couleur verte.

Dans la même eau bouillante, mettre les spaghettis à cuire entre 8 et 10 mn. Faire cuire les lardons dans une poêle (sans matière grasse) puis y ajouter les haricots verts à mi cuisson.

Dès que les lardons sont cuits, ajouter de la crème entière, porter à ébullition pour épaissir la sauce, poivrer puis couper le feu.

Egoutter les pâtes. Les disposer dans des assiettes puis mettre la sauce carbonara aux haricots verts par-dessus .



Loïc s'occupe des poireaux en hiver.

Cette semaine Loïc vous propose sa recette :

Spaghettis carbonara au vert

Ingrédients : 200g de spaghettis ;1 barquette de lardons ;20cl de crème Entière ; 150g de haricots verts.

Préparation : Faire bouillir de l'eau. Laver les haricots verts, les équeuter puis les couper en biseaux.

Dans une casserole d'eau bouillante salée blanchir les haricots verts. Les retirer à l'aide d'une écumoire puis les plonger dans un bol d'eau froide pour garder leur belle couleur verte.

Dans la même eau bouillante, mettre les spaghettis à cuire entre 8 et 10 mn. Faire cuire les lardons dans une poêle (sans matière grasse) puis y ajouter les haricots verts à mi cuisson.

Dès que les lardons sont cuits, ajouter de la crème entière, porter à ébullition pour épaissir la sauce, poivrer puis couper le feu.

Egoutter les pâtes. Les disposer dans des assiettes puis mettre la sauce carbonara aux haricots verts par-dessus .



Loïc s'occupe des poireaux en hiver.

