



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :
Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1.10
1 concombre	1.10
900 g de tomates anciennes « cœur de bœuf »	3.15
1 kg de courgettes	3.00
700g d'oignons blancs vrac	2.03
Basilic	En cadeau
Valeur du panier	10.38 €



Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 salade	1.10
2 concombres	2.20
300g de poivrons	1.08
1kg de tomates rondes	3.00
900g de tomates anciennes « cœur de bœuf »	3.15
1kg de courgettes	3.00
700g d'oignons blancs	2.03
basilic	En cadeau
Valeur du panier	15.56€



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

PAROLE DE JARDINIER

J'ai été stagiaire en maraîchage et en jardins espace vert à l'ESAT de Plourivo, mais aussi à l'ESAT de Tréguier en jardins espace verts.

L'activité professionnelle qui me plaît le plus est l'activité JEV.

Côté maraîchage j'ai fait de nombreuses tâches, en passant par les récoltes de tomates, concombres, aubergines et haricots verts.

Pour moi les meilleures recettes de légumes sont les tomates et courgettes farcies.

Actuellement en maraîchage, ce qui nous prends beaucoup de temps c'est le désherbage manuel des carottes...il faut s'armer de beaucoup de patience et avoir une bonne vision pour les reconnaître parmi les herbes. Il est aussi important de changer régulièrement de position lors du désherbage, afin d'éviter le mal de dos.

Ce que j'aime ici c'est la bonne ambiance à l'ESAT de Plourivo, et on se sent tout de suite à l'aise.

alan



RECETTE DE LA SEMAINE

TABOULE DE QUINOA

- *125 ml de quinoa*
- *1 botte de persil haché finement*
- *1 tomate*
- *1/2 poivron coupé en dés*
- *1/2 oignon haché*
- *60 ml de jus de citron*
- *30 ml de huile d'olive*
- *1 gousse d'ail pressé*
- *Un peu de sel marin*

Faire tremper le quinoa une nuit dans de l'eau, puis faites le germer au moins 24h. (vous pouvez aussi le faire cuire, recette ci-dessous) Le mélanger ensuite avec le persil haché, la tomate et les dés de poivron rouge et l'oignon haché.

- *Ajoutez ensuite le jus de citron, l'huile d'olive, la gousse d'ail pressée et un peu de sel marin. Bien mélanger, laisser reposer 30 mn avant de servir. Il est possible d'y ajouter 1 c.a.s de raisins secs réhydrater 30 ans dans de l'eau tiède et égouttés.*

Cuisson du quinoa

Rincez les graines de quinoa pour éliminer les résidus de saponin, un insecticide naturel qui enveloppe la graine, la rend amère et la protège des oiseaux et des insectes.

Dans une casserole, versez le quinoa et **presque deux fois son volume d'eau**. Portez à ébullition, baissez et laissez cuire à couvert et sur feu doux jusqu'à ce que l'eau soit absorbée, soit 10 à 15 minutes.

Coupez le feu et laissez gonfler à couvert encore 10 minutes : le quinoa sera plus aéré.

La cuisson est terminée lorsque chaque grain a doublé de volume, libéré le germe blanc en forme de spirale.

Bon appétit !



INFO DE LA SEMAINE

Bonjour à tous,

Le Vendredi 7 Juillet, nous avons fait un pique-nique à l'abbaye de Beauport afin de se retrouver dans un lieu qui fait partie de lieu de dépôt pour nos paniers bio depuis le 4 Juillet 2017



Ce fut un moment convivial et le soleil était au rendez-vous.

A très bientôt
L'équipe de l'ESAT
Gilles et Dorine