



L'écho des salades

Le panier de la semaine 2

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Poireaux 500g	1.25 €
Pommes de terre 1kg	2.00 €
1 chou vert	2.20 €
Carottes 500g	1.25 €
Radis noir 300g	0.75 €
Navets 500g	1.25 €
Betteraves crapaudines 500g	1.50 €
Valeur du panier	11.20 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Poireaux 800g	2.00 €
Pommes de terre 1,5kg	3.00 €
1 chou vert	2.20 €
Carottes 800g	2.00 €
Radis noir 500g	1.25 €
Navets 500g	1.25 €
Betteraves crapaudines 800g	2.70 €
Valeur du panier	16.40 €

Paroles de jardinière : « Nouvelle année, nouveau look pour les paniers ! »

Je fais partie de l'équipe sous-traitance.

Avant les vacances de Noël, nous avons travaillé pour l'équipe maraichage.

Nous avons peint les caisses (paniers) de 4 couleurs différentes : vert, violet, rouge et bleu, une couleur pour chacun des 4 lieux de livraison.

Nous avons utilisé des pochoirs pour y inscrire le logo AB (Agriculture Biologique) et le logo des Jardins de Cocagne : l'arrosoir.

C'est un travail qui m'a beaucoup plu. Cela m'a détendue même si je devais être très concentrée et précise car nous avons travaillé avec des pochoirs et il ne fallait pas que le pinceau dérape ni que la peinture déborde. J'en faisais une vingtaine dans la journée. Notre équipe en a peint entre 60 et 80 en 2 semaines. Ainsi, notre travail aura servi à faciliter le travail de conditionnement de l'équipe maraichage et aura créé des liens entre nos 2 équipes.

Virginie

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



L'écho des salades

Le panier de la semaine 2

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Poireaux 500g	1.25 €
Pommes de terre 1kg	2.00 €
1 chou vert	2.20 €
Carottes 500g	1.25€
Radis noir 300g	0.75 €
Navets 500g	1.25 €
Betteraves crapaudines 500g	1.50€
Valeur du panier	11.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Poireaux 800g	2.00 €
Pommes de terre 1,5kg	3.00 €
1 chou vert	2.20 €
Carottes 800g	2.00 €
Radis noir 500g	1.25 €
Navets 500g	1.25 €
Betteraves crapaudines 800g	2.70 €
Valeur du panier	16.40 €

Paroles de jardinière : « Nouvelle année, nouveau look pour les paniers ! »

Je fais partie de l'équipe sous-traitance.

Avant les vacances de Noël, nous avons travaillé pour l'équipe maraichage.

Nous avons peint les caisses (paniers) de 4 couleurs différentes : vert, violet, rouge et bleu, une couleur pour chacun des 4 lieux de livraison.

Nous avons utilisé des pochoirs pour y inscrire le logo AB (Agriculture Biologique) et le logo des Jardins de Cocagne : l'arrosoir.

C'est un travail qui m'a beaucoup plu. Cela m'a détendue même si je devais être très concentrée et précise car nous avons travaillé avec des pochoirs et il ne fallait pas que le pinceau dérape ni que la peinture déborde. J'en faisais une vingtaine dans la journée. Notre équipe en a peint entre 60 et 80 en 2 semaines. Ainsi, notre travail aura servi à faciliter le travail de conditionnement de l'équipe maraichage et aura créé des liens entre nos 2 équipes.

Virginie

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

Cette semaine Virginie vous propose sa recette :

« Sucré – salé de betteraves et de radis noir rôtis »

Ingrédients : 500g de betteraves crues ; 300g de radis noir ; 200g de pommes ; 200g de poires ; 6 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 2 verres d'eau ; sel et poivre de Sishuan.

Préparation : Peler et couper en cubes les betteraves et les radis noirs. Verser 3 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse et laisser cuire pendant 45mn à feu moyen et en ajoutant l'eau petit à petit.

Peler et couper en cubes les pommes et les poires. Verser le reste de l'huile d'olive dans une seconde sauteuse et laisser cuire pendant 15mn à feu moyen. Lorsque les fruits et les légumes sont joliment colorés, les réunir dans la même sauteuse et laisser dorer 5mn supplémentaires. Saler légèrement.

Assaisonner généreusement avec le poivre de Sishuan.

Bon appétit !



Virginie au pinceau et au pochoir.

Le saviez-vous ? : Le poivrier de Sishuan est un arbuste épineux au feuillage caduc originaire de Chine. A l'automne, ses baies sont débarrassées des graines noires très dures puis séchées et moulues. Cette enveloppe a une grande valeur aromatique mais ne brûle pas le palais.

Cette semaine Virginie vous propose sa recette :

« Sucré – salé de betteraves et de radis noir rôtis »

Ingrédients : 500g de betteraves crues ; 300g de radis noir ; 200g de pommes ; 200g de poires ; 6 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 2 verres d'eau ; sel et poivre de Sishuan.

Préparation : Peler et couper en cubes les betteraves et les radis noirs. Verser 3 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse et laisser cuire pendant 45mn à feu moyen et en ajoutant l'eau petit à petit.

Peler et couper en cubes les pommes et les poires. Verser le reste de l'huile d'olive dans une seconde sauteuse et laisser cuire pendant 15mn à feu moyen. Lorsque les fruits et les légumes sont joliment colorés, les réunir dans la même sauteuse et laisser dorer 5mn supplémentaires. Saler légèrement.

Assaisonner généreusement avec le poivre de Sishuan.

Bon appétit



Virginie au pinceau et au pochoir.

Le saviez-vous ? : Le poivrier de Sishuan est un arbuste épineux au feuillage caduc originaire de Chine. A l'automne, ses baies sont débarrassées des graines noires très dures puis séchées et moulues. Cette enveloppe a une grande valeur aromatique mais ne brûle pas le palais.