



L'écho des salades

Le panier de la semaine 2 Année 2016

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mesclun 200g	2.60 €
1 chou-fleur	1.80 €
Poireaux 600g	1.74 €
Carottes 800g	2.00 €
Courges « rouge vif d'Etampes » 1kg	2.50 €
	€
Valeur du panier	10.64 €

Légumes	Prix
Mesclun 300g	3.90 €
1 chou-fleur	1.80 €
Poireaux 1kg	2.50 €
Carottes 1kg	2.50 €
Courge « rouge vif d'Etampes » 1,5kg	3.75 €
Un bouquet de persil	1.00 €
Valeur du panier	15.45 €

Parole de jardinier : « Nouvelle année, nouvel outil. »

Notre table de lavage, réalisation collective est terminée. C'est Romuald, du service sous-traitance qui a fini le travail en donnant plusieurs couches de peinture verte. Depuis que nous l'utilisons, nous constatons plein d'avantages à cet outil: nous pouvons être plus nombreux autour car elle est grande ; nous travaillons beaucoup plus vite car il y a des manipulations que nous n'avons plus besoin de faire, par exemple changer régulièrement l'eau du bac ; cela est plus confortable pour notre dos car nous travaillons en hauteur et ne portons plus de charge lourde et nous gagnons un temps précieux.
Stéphane



L'écho des salades

Le panier de la semaine 2 Année 2016

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mesclun 200g	2.60 €
1 chou-fleur	1.80 €
Poireaux 600g	1.74 €
Carottes 800g	2.00 €
Courges « rouge vif d'Etampes » 1kg	2.50 €
	€
Valeur du panier	10.64 €

Légumes	Prix
Mesclun 300g	3.90 €
1 chou-fleur	1.80 €
Poireaux 1kg	2.50 €
Carottes 1kg	2.50 €
Courge « rouge vif d'Etampes » 1,5kg	3.75 €
Un bouquet de persil	1.00 €
Valeur du panier	15.45 €

Parole de jardinier : « Nouvelle année, nouvel outil. »

Notre table de lavage, réalisation collective est terminée. C'est Romuald, du service sous-traitance qui a fini le travail en donnant plusieurs couches de peinture verte. Depuis que nous l'utilisons, nous constatons plein d'avantages à cet outil: nous pouvons être plus nombreux autour car elle est grande ; nous travaillons beaucoup plus vite car il y a des manipulations que nous n'avons plus besoin de faire, par exemple changer régulièrement l'eau du bac ; cela est plus confortable pour notre dos car nous travaillons en hauteur et ne portons plus de charge lourde et nous gagnons un temps précieux.
Stéphane

Cette semaine, Stéphane vous propose sa recette :

« **Gratin de potiron amandes et parmesan.** »

Ingrédients : 1 courge ; 1/2 cube de bouillon de poule ; 5 cuillères à soupe de lait ; sel et poivre ; noix de muscade ; 1 cuillère à soupe de beurre ; 3 cuillères à soupe de parmesan râpé ; 3 cuillères à soupe d'amandes effilées

Préparation : Couper le potiron en 2 ou plus. Le cuire 30 minutes pour le nettoyer et l'éplucher facilement. Prélever toute la chair. Dans un saladier, écraser à la fourchette ou à l'écrase- purée : le potiron, le cube en miettes, le sel, le poivre, la muscade, le lait et le beurre. Surtout ne pas utiliser de robot, cela donnerait une pâte collante. Verser le tout dans un plat à gratin. Saupoudrer généreusement d'amandes. Surmonter d'une bonne couche de parmesan.

Enfourner 15 minutes avant de manger, pour gratiner et réchauffer le tout.
Bon appétit !



Stéphane et Tanguy utilisent notre nouvel outil.

Cette semaine, Stéphane vous propose sa recette :

« **Gratin de potiron amandes et parmesan.** »

Ingrédients : 1 courge ; 1/2 cube de bouillon de poule ; 5 cuillères à soupe de lait ; sel et poivre ; noix de muscade ; 1 cuillère à soupe de beurre ; 3 cuillères à soupe de parmesan râpé ; 3 cuillères à soupe d'amandes effilées

Préparation : Couper le potiron en 2 ou plus. Le cuire 30 minutes pour le nettoyer et l'éplucher facilement. Prélever toute la chair. Dans un saladier, écraser à la fourchette ou à l'écrase- purée : le potiron, le cube en miettes, le sel, le poivre, la muscade, le lait et le beurre. Surtout ne pas utiliser de robot, cela donnerait une pâte collante. Verser le tout dans un plat à gratin. Saupoudrer généreusement d'amandes. Surmonter d'une bonne couche de parmesan.

Enfourner 15 minutes avant de manger, pour gratiner et réchauffer le tout.
Bon appétit



Stéphane et Tanguy utilisent notre nouvel outil.

