



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 3

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Pommes de terre « Eden » 1,5kg	1,95€
Betteraves 500g	1,50€
Carottes 1kg	2,00 €
Navets 600g	1,50€
Potiron 1kg (1/4)	2,50 €
Poireaux 1 kg	2.50 €
Valeur du panier	11.95 €

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Pommes de terre « Eden » 2kgs	2,60€
Betteraves 800g	2,40€
Carottes 1,5kg	3,00€
Navets 800g	2,00€
Potiron 1kg (1/4)	2,50 €
Poireaux 2 kg	5.00 €
Valeur du panier	17.50 €

Paroles de jardinier : « *Les petits pois, les lers sur les rangs !* »

En Décembre, nous avons semé nos petits pois sur des plaques en plastique remplies de terreau bien au chaud dans un local à 18°. Un mois plus tard (pas de trêve de Noël), les 1000 petits plants mesurent 15cm.

Dans la serre, dans une terre bien travaillée au cultirateur et nourrie de compost, nous avons planté 3 rangs sur 40 mètres tous les 10cm.

Maintenant, ils peuvent grandir jusqu'à 60 à 80cm en s'agrippant au grillage que nous avons tendu avec des bobines de fil.

Frédéric



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 3

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Pommes de terre « Eden » 1,5kg	1,95€
Betteraves 500g	1,50€
Carottes 1kg	2,00€
Navets 600g	1,50€
Potiron 1kg (1/4)	2,50€
Poireaux 1 kg	2.50 €
Valeur du panier	11.95 €

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Pommes de terre « Eden » 2 kg	2,60€
Betteraves 800g	2,40€
Carottes 1,5kg	3,00€
Navets 800g	2,00€
Potiron 1kg (1/4)	2,50 €
Poireaux 2 kg	5.00 €
Valeur du panier	16,70€

Paroles de jardinier : « *Les petits pois, les lers sur les rangs !* »

En Décembre, nous avons semé nos petits pois sur des plaques en plastique remplies de terreau bien au chaud dans un local à 18°. Un mois plus tard (pas de trêve de Noël), les 1000 petits plants mesurent 15cm.

Dans la serre, dans une terre bien travaillée au cultirateur et nourrie de compost, nous avons planté 3 rangs sur 40 mètres tous les 10cm.

Maintenant, ils peuvent grandir jusqu'à 60 à 80cm en s'agrippant au grillage que nous avons tendu avec des bobines de fil.

Frédéric

Cette semaine, Frédéric nous propose sa recette : « Tarte au potiron »

Ingrédients : 1 kg de potiron ; 400 g de champignons de Paris ; une poignée d'olives noires dénoyautées ; une demi cuillerée à café de noix de muscade râpée ; 150 g de gruyère râpé (facultatif) ; une boule de pâte à tarte de la valeur d'un bol.

Préparation : Cuire le potiron, vingt minutes, dans une casserole et ensuite bien l'égoutter; faire sauter les champignons coupés en tranches (après les avoir rincés et débarrassés de leurs pieds terreux) pendant 10 mn puis les égoutter.

Dans un plat à tarte, recouvrir la pâte de papier sulfurisé et la cuire 1 :4 d'heure à four chaud. Mélanger le potiron avec les ingrédients et en recouvrir la pâte. La recouvrir de tous les ingrédients et cuire à nouveau ¼ d'heure.

Bon appétit !



Petits pois deviendront grands !

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

Cette semaine, Frédéric nous propose sa recette : « Tarte au potiron »

Ingrédients : 1 kg de potiron ; 400 g de champignons de Paris ; une poignée d'olives noires dénoyautées ; une demi cuillerée à café de noix de muscade râpée ; 150 g de gruyère râpé (facultatif) ; une boule de pâte à tarte de la valeur d'un bol.

Préparation : Cuire le potiron, vingt minutes, dans une casserole et ensuite bien l'égoutter; faire sauter les champignons coupés en tranches (après les avoir rincés et débarrassés de leurs pieds terreux) pendant 10 mn puis les égoutter.

Dans un plat à tarte, recouvrir la pâte de papier sulfurisé et la cuire 1 :4 d'heure à four chaud. Mélanger le potiron avec les ingrédients et en recouvrir la pâte. La recouvrir de tous les ingrédients et cuire à nouveau ¼ d'heure.

Bon appétit !



Petits pois deviendront grands !

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES
Tel. : 02 96 55 41 30 contact@les2riviere.fr



