



L'écho des salades

Le panier de la semaine 33 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Carottes 1 botte	3.00 €
1 salade	1.00 €
Tomates 1kg	2.50 €
Oignons blancs 400g	1.12 €
Haricots 600g	3.60 €
	€
	€
Valeur du panier	11.22 €

Légumes	Prix
Carottes 1 botte	3.00 €
1 salade	1.00 €
Tomates 1,5kg	3.75 €
Oignons blancs 500g	1.40 €
Haricots 1kg	6.00 €
2 concombres	1.50 €
	€
Valeur du panier	16.65 €

Parole de jardinier : « Le retour. »

Sortie de vacances. De retour à l'ESAT, le travail ne manque pas et les légumes non plus. Beaucoup de travail manuel : désherbage, récoltes, nettoyage des serres. Nous avons également beaucoup à faire pour les ventes : 2 marchés : Lézardrieux le vendredi matin et maintenant à Plouha le mercredi matin ; les paniers et la vente directe du jeudi matin. Tout cela nous demande beaucoup de préparation dans le choix des légumes, il faut qu'ils soient variés. Cette année nous avons un super étal de toutes les couleurs. C'est un travail agréable car nous faisons connaissance avec des gens du coin. Frédéric



L'écho des salades

Le panier de la semaine 33 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Carottes 1 botte	3.00 €
1 salade	1.00 €
Tomates 1kg	2.50 €
Oignons blancs 400g	1.12 €
Haricots 600g	3.60 €
	€
	€
Valeur du panier	11.22 €

Légumes	Prix
Carottes 1 botte	3.00 €
1 salade	1.00 €
Tomates 1,5kg	3.75 €
Oignons blancs 500g	1.40 €
Haricots 1kg	6.00 €
2 concombres	1.50 €
	€
Valeur du panier	16.65 €

Parole de jardinier : « Le retour. »

Sortie de vacances. De retour à l'ESAT, le travail ne manque pas et les légumes non plus. Beaucoup de travail manuel : désherbage, récoltes, nettoyage des serres. Nous avons également beaucoup à faire pour les ventes : 2 marchés : Lézardrieux le vendredi matin et maintenant à Plouha le mercredi matin ; les paniers et la vente directe du jeudi matin. Tout cela nous demande beaucoup de préparation dans le choix des légumes, il faut qu'ils soient variés. Cette année nous avons un super étal de toutes les couleurs. C'est un travail agréable car nous faisons connaissance avec des gens du coin. Frédéric

Cette semaine, Frédéric vous propose sa recette :

« **Gratin de haricots verts et carottes.** »

Ingrédients : 400g haricots verts ; 3 carottes ; 6 œufs ; 5 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse ; 60g de parmesan râpé ; ciboulette ; muscade ; sel et poivre, bicarbonate de soude

Préparation : Faire cuire les haricots dans l'eau bouillante avec du bicarbonate de soude. Les égoutter. Couper les carottes en bâtonnets et les cuire dans l'eau bouillante salée. Les égoutter. Dans un saladier, mélangez les œufs, la crème, le parmesan râpé. Ajouter de la muscade, sel, et poivre. Ranger les haricots dans le sens de la longueur dans un moule à cake en alternant avec les carottes et verser du mélange œufs, crème au fur et à mesure. Enfournier à 180°C pendant 40 minutes. Servir chaud ou froid.

Bon appétit !



Frédéric à la vente directe.

Cette semaine, Frédéric vous propose sa recette :

« **Gratin de haricots verts et carottes.** »

Ingrédients : 400g haricots verts ; 3 carottes ; 6 œufs ; 5 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse ; 60g de parmesan râpé ; ciboulette ; muscade ; sel et poivre, bicarbonate de soude

Préparation : Faire cuire les haricots dans l'eau bouillante avec du bicarbonate de soude. Les égoutter. Couper les carottes en bâtonnets et les cuire dans l'eau bouillante salée. Les égoutter. Dans un saladier, mélangez les œufs, la crème, le parmesan râpé. Ajouter de la muscade, sel, et poivre. Ranger les haricots dans le sens de la longueur dans un moule à cake en alternant avec les carottes et verser du mélange œufs, crème au fur et à mesure. Enfournier à 180°C pendant 40 minutes. Servir chaud ou froid.

Bon appétit !



Frédéric à la vente directe.

