



Composition de votre panier semaine 34 :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1kg de tomates rondes	3.00
800g de haricots violets « velours »	5.20
1 poivron rouge	0.95
500g oignons rouges	1.67
Bouquet de basilic	offert
Valeur du panier	10.82€



Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1.5 kg de tomates rondes	4.50
800g de haricots violets « velours »	5.20
1 poivron rouge	0.95
500g d'oignons rouges	1.67
1 concombre	1.10
400g d'aubergines	1.84
Valeur du panier	15.26€



BRIANT Sylvie

Votre lieu de dépôt : Plourivo ESATatelier des 2 rivieres

Votre solde est à zéro

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO 34

PAROLE DE JARDINIER

Cette année nous avons semé une nouvelle variété de haricots que nous avons choisis pour leur couleur inhabituelle : les haricots violets.

Avec plus de 230 variétés en France, le haricot, plante légumière originaire d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud (Andes) a trouvé sa place dans les jardins des particuliers et dans les serres et champs des maraîchers.

Ce n'est que depuis le début du XXème siècle qu'il connaît un véritable essor, lié à l'alimentation dite « légère ».

D'où vient l'expression « C'est la fin des haricots » ? :

Cette expression apparaît au début du XXème siècle. Elle fait référence aux voyages au long cours du XVIIIème siècle. Les marins consommaient les provisions du plus périssable à ce qui se conservait le plus longtemps. Les haricots secs n'étaient consommés qu'en dernier. Il était alors urgent de se ravitailler quand les légumes secs s'épuisaient.



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, je vous propose « **un risotto aux poivrons rouges, courgettes et haricots violets** »

Ingrédients : 500 g de riz, 1 poivron rouge, 2 courgettes, 150 g d'haricots violets frais, 1 demi-oignon rouge, parmesan râpé, huile d'olive, Sel et un peu de piment frais (de Cay

Préparation : Écosser les haricots, les couper en deux, les laver et les cuire à vapeur à la cocotte minute (8mn après sifflement).

Laver le poivron, enlever les graines et les parties blanches. Le couper en petits dés.

Laver les courgettes, enlever les extrémités et les couper en petits dés.

Émincer le demi-oignon, finement.

Dans un faitout avec de l'huile d'olive, faire revenir l'oignon doucement. Ajouter le poivron, mélanger et faire revenir à feu vif puis baisser feu.

Ajouter les courgettes, saler, ajouter un peu de piment frais, mélanger et laisser revenir doucement pendant 5-6mn.

A la fin, ajouter les haricots que vous avez égouttés. Mélanger.

Préparer une petite casserole d'eau chaude.

Ajouter le riz, mélanger et faire revenir.

Verser l'eau chaude peu à peu, le temps que le riz absorbe le liquide.

Laisser reposer 1 mn.

Servir avec du parmesan râpé.



INFO DE LA SEMAINE

La semaine prochaine semaine 34, toute les équipes de l'ESAT (jardins espaces verts, atelier multiservice) seront de retour.

Pour clôturer cette période estivale nous allons toute l'équipe maraichage faire un pique-nique sur Paimpol au bord de la mer.

Bonne rentrée à tous

A très bientôt
L'équipe de l'ESAT