



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 35 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Haricots 650g	3.90 €
Tomates 1kg	2.50 €
1 concombre	1.00 €
Carottes 1 botte	3.00 €
P de terre 500g	1.00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.40 €</b>

Légumes	Prix
Haricots 1kg	6.00 €
Tomates 1,8kg	4.50 €
Oignons blancs 150g	0.42 €
Poivrons 200g	0.70 €
Carottes 1 botte	3.00 €
P de terre 700g	1.40 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>16.02 €</b>

**Parole de jardinier :** « L'union fait la force. »

Depuis quelque temps l'ESAT, Loïc agriculteur et Stéphane maraicher travaillons en collaboration. Nous avons mis en place un système d'entraide avec une convention. Le cadre est bien défini pour que chacun s'y retrouve. Nous comptons les heures de main d'œuvre effectuées par chaque partenaire ainsi que le coût estimé de la location du matériel. Par exemple en ce moment, nous sommes une équipe de 7 à cueillir les cocos au champ chez Loïc le matin. Il les envoie ensuite à son équipe qui les « plume » dans son hangar avant la pesée à la coop. C'est un gain de temps et d'énergie. En échange Loïc est venu retourner notre champ avec son très gros tracteur très efficace. Ce partenariat permet aussi à tout le monde de créer des liens enrichissants.

L'équipe



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 35 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Haricots 650g	3.90 €
Tomates 1kg	2.50 €
1 concombre	1.00 €
Carottes 1 botte	3.00 €
P.de terre 500g	1.00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.40 €</b>

Légumes	Prix
Haricots 1kg	6.00 €
Tomates 1,8kg	4.50 €
Oignons blancs 150g	0.42 €
Poivrons 200g	0.70 €
Carottes 1 botte	3.00 €
P. de terre 700g	1.40 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>16.02 €</b>

**Parole de jardinier :** « L'union fait la force. »

Depuis quelque temps l'ESAT, Loïc agriculteur et Stéphane maraicher travaillons en collaboration. Nous avons mis en place un système d'entraide avec une convention. Le cadre est bien défini pour que chacun s'y retrouve. Nous comptons les heures de main d'œuvre effectuées par chaque partenaire ainsi que le coût estimé de la location du matériel. Par exemple en ce moment, nous sommes une équipe de 7 à cueillir les cocos au champ chez Loïc le matin. Il les envoie ensuite à son équipe qui les « plume » dans son hangar avant la pesée à la coop. C'est un gain de temps et d'énergie. En échange Loïc est venu retourner notre champ avec son très gros tracteur très efficace. Ce partenariat permet aussi à tout le monde de créer des liens enrichissants.

L'équipe

Cette semaine nous vous proposons la recette :

« **Poivrons grillés marinés.** »

*Ingrédients* : 4 poivrons ; Huile d'olive ; sel et poivre.

*Préparation*: Mettre les poivrons sous le gril du four ou sur le barbecue. Lorsque la peau cloque et noircit, les tourner et recommencer jusqu'à ce que toute la peau des poivrons soit cloquée et noircie. Sortir alors les poivrons et les mettre dans un sac en plastique pour contact alimentaire ; refermer le sac et oublier les poivrons une demi-heure le temps qu'ils refroidissent. Il sera alors aisé de les peler. Les découper en lanières, dans le sens de la hauteur. Les égoutter et les essuyer au besoin s'il y a beaucoup d'eau de végétation. Mettre ensuite dans un petit saladier et arroser d'huile d'olive, saler, poivrer. Bien remuer pour enrober les lanières d'huile et laisser mariner au frais quelques heures avant de consommer. Bon appétit !



L'équipe aux cocos



Cette semaine nous vous proposons la recette :

« **Poivrons grillés marinés.** »

*Ingrédients* : 4 poivrons ; Huile d'olive ; sel et poivre.

*Préparation*: Mettre les poivrons sous le gril du four ou sur le barbecue. Lorsque la peau cloque et noircit, les tourner et recommencer jusqu'à ce que toute la peau des poivrons soit cloquée et noircie. Sortir alors les poivrons et les mettre dans un sac en plastique pour contact alimentaire ; refermer le sac et oublier les poivrons une demi-heure le temps qu'ils refroidissent. Il sera alors aisé de les peler. Les découper en lanières, dans le sens de la hauteur. Les égoutter et les essuyer au besoin s'il y a beaucoup d'eau de végétation. Mettre ensuite dans un petit saladier et arroser d'huile d'olive, saler, poivrer. Bien remuer pour enrober les lanières d'huile et laisser mariner au frais quelques heures avant de consommer. Bon appétit.



L'équipe aux cocos.



