



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1.10
1 kg tomate	3.00
800g haricot vert	5.20
1 kg p de terre grenaille	1.00
200g de tomates cerises	1.26
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.56 €</b>



Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1.10
1.5kg tomate	4.50
1kg haricot vert	6.50
1.5kg p de terre grenaille	1.50
200 g de tomates cerises	1.26
1 poivron rouge	0.95
1 aubergine	0.60
<b>Valeur du panier</b>	<b>16.41€</b>



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

# L'ECHO DES SALADES ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

## PAROLE DE JARDINIER

Depuis le mois de janvier ou je suis arrivé en sous-traitance je peux maintenant faire la livraison des légumes tous les 15 jours ce qui m'apporte de l'autonomie parce que nous partons sans moniteur.

Nous déposons les paniers au comité d'entreprise Orange Labs, Nokia et à Emeraude Idée à Lannion

Puis l'après-midi nous livrons sur le secteur de Plérin au siège de l'ADAPEI et à Cohésio.

Je me sens bien à ce poste

Eric





## RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons la recette suivante :

### « Thian de pommes de terre, tomates, courgettes et oignons rouges »

Pour : 4 personnes

Difficulté : facile

Temps de préparation : 10 à 20 minutes

Temps de cuisson : plus de 40 minutes

*Ingrédients :* 600 g de pommes de terre au four, 4 tomates grappes, 2 courgettes moyennes, 2 oignons rouges, 3 gousses d'ail, 50 g de beurre, 1 pincée de graines de moutarde, 2 c à s d'huile d'olive, quelques brins d'origan, quelques brins de thym, quelques brins de sarriette, sel et poivre du moulin.

#### Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C (th.6)
2. Éplucher les gousses d'ail et l'oignon rouge.
3. Effeuillez les herbes aromatiques.
4. Couper les oignons rouges en fines rondelles et hacher l'ail.
5. Laver les légumes, puis les couper en rondelles de même épaisseur.
6. Les disposer dans un plat à four légèrement beurré en alternant des tranches de tomate, de courgette, d'oignon, de pomme de terre, etc... Parsemer d'ail haché.
7. Saler, poivrer. Arroser d'huile d'olive, et saupoudrer / parsemer (c'était pour éviter la répétition :) d'un peu d'herbes fraîches effeuillées et de graines de moutarde.
8. Enfourner pendant 1h15 environ à 180°C (th.6) en recouvrant le plat d'une feuille de papier aluminium pendant les 45 premières minutes. Piquer les légumes à l'aide de la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson et prolonger la cuisson de 15 minutes si nécessaire.
9. Parsemer du restant d'herbes fraîches juste avant de servir !

Bon appétit !

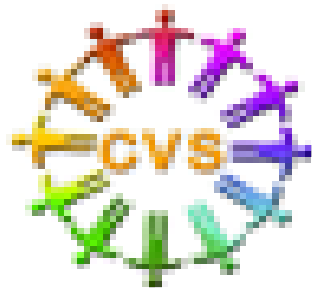


## INFO DE LA SEMAINE

Au mois d'octobre nous avons une élection CVS, cela veut dire conseil à la vie sociale. Chaque ouvrier devra voter pour élire un président puis un suppléant.

La personne élue devra proposer des solutions afin d'apporter des idées pour améliorer les conditions de travail au sein de chaque atelier qui seront proposées en réunion CVS.

Il y'a déjà quelques ouvriers intéressés, cela permet aux futurs candidats de se responsabiliser auprès de leurs collègues et de leur établissement.



A très bientôt  
L'équipe de l'ESAT