



L'écho des salades

Le panier de la semaine 39

Panier à 10.00 €

Année 2013

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1kg de grenailles	1.50
1 kg de tomates	2.50€
300 g de poivrons	1.05€
1.20kg de cocos	3.60€
1 barquette de tomates cerises (300g)	1.80€
Valeur du panier	10.45€

Légumes	Prix
1.5kg de grenailles	2.25 €
1.5kg de tomates	3.75€
500 g de poivrons	1.75€
1.8 kg de coco	5.40€
1 barquette de tomates cerises(400g)	2.50€
Valeur du panier	15.65€

Parole de jardinier : « Joindre l'utile à l'agréable. »

En formation « production horticole » à St Ilan, je suis en stage à l'ESAT du 9 au 27 Septembre. J'ai ramassé les pommes de terre, désherbé dans les serres, cueilli du persil, fait la récolte des courgettes et les oignons. J'ai suivi les oignons jusqu'à l'atelier sous-traitance où je les ai préparés pour en faire de belles tresses. Nous avons choisi cette solution car ils prennent moins de place et que, ainsi présentés ils sont beaucoup plus beaux sur l'étal du marché du jeudi. Sonia



L'écho des salades

Le panier de la semaine 39

Panier à 10.00 €

Année 2013

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1kg de grenailles	1.50
1 kg de tomates	2.50€
300 g de poivrons	1.05€
1.20kg de cocos	3.60€
1 barquette de tomates cerises (300g)	1.80€
Valeur du panier	10.65 €

Légumes	Prix
1.5kg de grenailles	2.25 €
1.5kg de tomates	3.75€
500 g de poivrons	1.75€
1.8 kg de coco	5.40€
1 barquette de tomates cerises(400g)	2.50€
Valeur du panier	15.40 €

Parole de jardinier : « Joindre l'utile à l'agréable. »

En formation « production horticole » à St Ilan, je suis en stage à l'ESAT du 9 au 27 Septembre. J'ai ramassé les pommes de terre, désherbé dans les serres, cueilli du persil, fait la récolte des courgettes et les oignons. J'ai suivi les oignons jusqu'à l'atelier sous-traitance où je les ai préparés pour en faire de belles tresses. Nous avons choisi cette solution car ils prennent moins de place et que, ainsi présentés ils sont beaucoup plus beaux sur l'étal du marché du jeudi. Sonia

Cette semaine Sonia vous propose sa recette :

Ingrédients : Pommes de terre grenaille ; 6 grosses échalotes ; 30 g de beurre ; 1 à 2 cuil. à soupe d'huile, 2 verres de bouillon (1 verre de bouillon + 1 verre de vin blanc) ; sel et poivre.

Préparation : Rincer les pommes de terre sans les éplucher. Emincer les échalotes. Dans une cocotte faire fondre le beurre et l'huile. Une fois fondus, y jeter les échalotes émincées et les faire légèrement blondir. Y jeter les pommes de terre. Les faire revenir quelques minutes en remuant sans cesse car elles ne doivent pas brûler. Verser le bouillon, saler, poivrer et fermer la cocotte. Laisser cuire environ 20mn.
Bon appétit !



Sonia avec Jean-Baptiste et Serge de l'atelier sous-traitance.

Infos : Salon d'automne à St Ilan centre de formation horticole les 19 et 20 Octobre. Journées gourmandes sur le thème : « Le bonheur est dans le pré. »

Cette semaine Sonia vous propose sa recette :

Ingrédients : Pommes de terre grenaille ; 6 grosses échalotes ; 30 g de beurre ; 1 à 2 cuil. à soupe d'huile, 2 verres de bouillon (1 verre de bouillon + 1 verre de vin blanc) ; sel et poivre.

Préparation : Rincer les pommes de terre sans les éplucher. Emincer les échalotes. Dans une cocotte faire fondre le beurre et l'huile. Une fois fondus, y jeter les échalotes émincées et les faire légèrement blondir. Y jeter les pommes de terre. Les faire revenir quelques minutes en remuant sans cesse car elles ne doivent pas brûler. Verser le bouillon, saler, poivrer et fermer la cocotte. Laisser cuire environ 20mn.
Bon appétit !



Sonia avec Jean-Baptiste et Serge de l'atelier sous-traitance.

Infos : Salon d'automne à St Ilan centre de formation horticole les 19 et 20 Octobre. Journées gourmandes sur le thème : « Le bonheur est dans le pré. »

