



L'écho des salades

Le panier de la semaine 39

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Poivrons 200g	0.70 €
Tomates 1kg	3.00 €
1 brocoli 500 g	1.60 €
1 concombre	0.75 €
Pastèque 1kg	2.00 €
Aubergines 200g	1.40€
1 barquette de 200g tomates cerises	1.75
Valeur du panier	12.20€

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Poivrons 400g	1.40 €
Aubergines 500g	1.40 €
Tomates 1kg	3.00 €
1 brocoli 800g	2.56 €
2 concombres	1.25 €
Pastèque 1kg	2.00 €
1 barquette de tomates cerises(400g)	2.50 €
Valeur du panier	16.11€

Paroles de jardinier : « *Des légumes producteurs d'énergie.* »

Il y a les légumes consommables et ceux que nous mettons au compost car ils sont trop murs, pas assez beaux... Ces déchets, la biomasse, vont pourrir et leur décomposition à l'aide de bactéries fabrique du biogaz. Cela s'appelle la méthanisation. Ce gaz peut être transformé en électricité. Il faut savoir que la biomasse c'est-à-dire l'ensemble des matières organiques d'origine végétale pouvant devenir source d'énergie, est de loin la 1^{ère} énergie renouvelable en France.

Nicolas



L'écho des salades

Le panier de la semaine 39

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Poivrons 200g	0.70 €
Tomates 1 kg	3.00 €
1 brocoli	1.60 €
1 concombre	0.75 €
Pastèque 1kg	2.00 €
Aubergine 200g	1.40
1 barquette de 200g de tomates cerises	1.75€
Valeur du panier	12.20€

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Poivrons 400g	1.40 €
Aubergines 500g	1.40 €
Tomates 1kg	3.00 €
1 brocoli 800g	2.56 €
2 concombres	1.25 €
1 barquette de tomates cerises	2.50 €
Pastèque 1kg	2.00 €
Valeur du panier	16.11€

Paroles de jardinier : « *Des légumes producteurs d'énergie.* »

Il y a les légumes consommables et ceux que nous mettons au compost car ils sont trop murs, pas assez beaux... Ces déchets, la biomasse, vont pourrir et leur décomposition à l'aide de bactéries fabrique du biogaz. Cela s'appelle la méthanisation. Ce gaz peut être transformé en électricité. Il faut savoir que la biomasse c'est-à-dire l'ensemble des matières organiques d'origine végétale pouvant devenir source d'énergie, est de loin la 1^{ère} énergie renouvelable en France.

Nicolas

Cette semaine Nicolas vous propose sa recette :

« *Gratin brocolis, jambon et sauce béchamel.* »

Ingrédients : 1 kg de brocolis ; 200g de dés de jambon ; sauce béchamel ; 100g de fromage râpé ; sel et poivre.

Préparation : Cuire les brocolis pendant 20mn à la vapeur. Pendant ce temps, préparer la béchamel. Egoutter les brocolis, les disposer dans un plat à gratin beurré avec les dés de jambon. Verser la sauce béchamel sur la préparation brocolis/ jambon. Parsemer de fromage râpé et cuire 30mn au four (th 7-8).

Le gratin est prêt une fois que le dessus est gratiné.

Il est possible de parfumer ce gratin avec de l'origan, ail, herbes... et de mettre des lardons à la place du jambon.

Bon appétit !



Une future centrale électrique.

Infos : Nous serons heureux de vous accueillir aux « *Portes ouvertes* » de l'ESAT qui aura lieu le **Dimanche 7 Octobre de 10h à 16h.**

A cette occasion nous vous proposons une vente de paniers bio et de légumes au détail ; un vide-grenier (2 euros le mètre linéaire et inscriptions jusqu'au 4.10.2012) ; une tombola ; animations poneys ; manège pour enfants.

Cette semaine Nicolas vous propose sa recette :

« *Gratin brocolis, jambon et sauce béchamel.* »

Ingrédients : 1 kg de brocolis ; 200g de dés de jambon ; sauce béchamel ; 100g de fromage râpé ; sel et poivre.

Préparation : Cuire les brocolis pendant 20mn à la vapeur. Pendant ce temps, préparer la béchamel. Egoutter les brocolis, les disposer dans un plat à gratin beurré avec les dés de jambon. Verser la sauce béchamel sur la préparation brocolis/ jambon. Parsemer de fromage râpé et cuire 30mn au four (th 7-8).

Le gratin est prêt une fois que le dessus est gratiné.

Il est possible de parfumer ce gratin avec de l'origan, ail, herbes... et de mettre des lardons à la place du jambon.

Bon appétit !



Une future centrale électrique.

Infos : Nous serons heureux de vous accueillir aux « *Portes ouvertes* » de l'ESAT qui aura lieu le **Dimanche 7 Octobre de 10h à 16h.**

A cette occasion nous vous proposons une vente de paniers bio et de légumes au détail ; un vide-grenier (2 euros le mètre linéaire et inscriptions jusqu'au 4.10.2012) ; une tombola ; animations poneys ; manège pour enfants.

--	--