



L'écho des salades

Le panier de la semaine 3 Année 2016

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mesclun 200g	2.60 €
Poireaux 600g	1.74 €
Oignons jaunes 350g	0.98 €
Navets jaunes 400g	1.00 €
P.de terre « Désirée » 1kg	2.00 €
Courge « rouge vif d'Etampes » 1kg	2.50 €
Valeur du panier	10.82 €

Légumes	Prix
Mesclun 300g	3.15 €
P.de terre « Désirée » 2kg	4.00 €
Oignons jaunes 500g	1.40 €
Patidou ou « Jack bee little » 1,5kg	3.75 €
1 chou vert frisé	2.20 €
Echalotes 200g	1.00 €
Valeur du panier	15.50 €

Je suis en 2^{ème} année de BTS Economie Sociale et Familiale au lycée Keraoul de Paimpol. Dans ce cadre, je suis amenée à faire un stage pratique d'une durée de 7 semaines dans une structure d'accueil, d'insertion ou d'accompagnement. J'ai choisi l'ESAT pour découvrir son public et son fonctionnement. Dans ce but, je vais « tourner » dans tous les ateliers. Je vais être attachée plus particulièrement à l'atelier cuisine pour constituer mon dossier d'études.
Mélania



L'écho des salades

Le panier de la semaine 3 Année 2016

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mesclun 200g	2.60 €
Poireaux 600g	1.74 €
Oignons jaunes 350g	0.98 €
Navets jaunes 400g	1.00 €
P.de terre « Désirée » 1kg	2.00 €
Courge « rouge vif d'Etampes » 1kg	2.50 €
	€
Valeur du panier	10.82 €

Légumes	Prix
Mesclun 300g	3.15 €
P.de terre « Désirée » 2kg	4.00 €
Oignons jaunes 500g	1.40 €
Patidou ou « Jack bee little » 1,5kg	3.75 €
1 chou vert frisé	2.20 €
Echalotes 200g	1.00 €
	€
Valeur du panier	15.50 €

Je suis en 2^{ème} année de BTS Economie Sociale et Familiale au lycée Keraoul de Paimpol. Dans ce cadre, je suis amenée à faire un stage pratique d'une durée de 7 semaines dans une structure d'accueil, d'insertion ou d'accompagnement. J'ai choisi l'ESAT pour découvrir son public et son fonctionnement. Dans ce but, je vais « tourner » dans tous les ateliers. Je vais être attachée plus particulièrement à l'atelier cuisine pour constituer mon dossier d'études.
Mélania

Cette semaine Mélanie vous propose sa recette :

« Navets à l'orientale »

Ingrédients : 8 navets ; 3 oignons moyens ; huile d'olive ; 1 bouillon cube de volaille dégraissé ; cumin en poudre et / ou en graines ; curry en poudre ; 100 g d'amandes effilées ; une poignée de raisins secs ; 2 cuillères à soupe rase de maïzéna.

Préparation : Eplucher les navets et les couper en quartier. S'ils sont trop gros, les recouper en deux. Eplucher les oignons et les émincer. Faire chauffer 1 litre d'eau avec le bouillon cube et mettre de côté.

Mettre un filet d'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir les oignons jusqu'à suintement. Quand ils sont translucides, verser 4 à 5 cuillères à soupe de bouillon et ajouter les navets. Couvrir et laisser mijoter 5 minutes.

Saupoudrer ensuite avec le cumin et le curry en poudre. Ajouter encore 3 à 4 cuillères à soupe de bouillon et mélanger le tout. Laisser imprégner 1 ou 2 minutes.

Pour finir ajouter les raisins secs, le bouillon restant et quelques graines de cumin. Laisser mijoter à feu très doux pendant 40 minutes. 10 minutes avant la fin de la cuisson, délayer la maïzéna avec très peu d'eau et verser dans la sauteuse. Mélanger bien pour que ça ne fasse pas de grumeaux. Parsemer le tout avec les amandes effilées et laisser finir de mijoter.



Mélanie

Cette semaine Mélanie vous propose sa recette :

« Navets à l'orientale »

Ingrédients : 8 navets ; 3 oignons moyens ; huile d'olive ; 1 bouillon cube de volaille dégraissé ; cumin en poudre et / ou en graines ; curry en poudre ; 100 g d'amandes effilées ; une poignée de raisins secs ; 2 cuillères à soupe rase de maïzéna.

Préparation : Eplucher les navets et les couper en quartier. S'ils sont trop gros, les recouper en deux. Eplucher les oignons et les émincer. Faire chauffer 1 litre d'eau avec le bouillon cube et mettre de côté.

Mettre un filet d'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir les oignons jusqu'à suintement. Quand ils sont translucides, verser 4 à 5 cuillères à soupe de bouillon et ajouter les navets. Couvrir et laisser mijoter 5 minutes.

Saupoudrer ensuite avec le cumin et le curry en poudre. Ajouter encore 3 à 4 cuillères à soupe de bouillon et mélanger le tout. Laisser imprégner 1 ou 2 minutes.

Pour finir ajouter les raisins secs, le bouillon restant et quelques graines de cumin. Laisser mijoter à feu très doux pendant 40 minutes. 10 minutes avant la fin de la cuisson, délayer la maïzéna avec très peu d'eau et verser dans la sauteuse. Mélanger bien pour que ça ne fasse pas de grumeaux. Parsemer le tout avec les amandes effilées et laisser finir de mijoter.



Mélanie

