



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 40

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Carottes 1 botte	2,00€
Epinards 500g	2,40€
Courgettes 500g ou radis noir	1,00 €
Tomates 1 kg	2,00€
1 chou rouge	2,20 €
2 concombres et poivrons 250g	1,75 €
Valeur du panier	11,35 €

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Carottes 1 botte	2,00€
1 Chou rouge	2,20 €
Radis noirs 500g	1,25€
Courgettes 1kg	2,00 €
2 concombres et poivrons 250g	1,75 €
Epinards 1 kg	4,80 €
Tomates 1,5 kg	3,00 €
Valeur du panier	17,00 €

En cadeau 1 radis noir

Paroles de jardinier : « Oh, les belles pommes de terre ! »

Avant toute chose, sur le champ, nous éliminons les feuilles (fanés) de pomme de terre à l'aide d'un broyeur puis nous arrachons les tubercules à la machine. Ensuite, fini les machines ! C'est à genoux et à la main que nous les ramassons et les mettons dans la remorque.

Une fois arrivés au hangar de l'ESAT, nous les trions, encore à la main, sans pitié pour les moisies, même un peu, abimées par les outils, un peu vertes... Seule la grenaille, c'est-à-dire les toutes petites ont parfois leur chance, pas toujours.

Ne resteront que les plus belles, les plus rondes...

Les autres retourneront nourrir la terre et feront mieux la prochaine fois.

Matthieu



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 40

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Carottes 1 botte	2,00€
Epinards 500g	2,40€
Courgettes 500g ou radis noir	1,00 €
Tomates 1 kg	2,00€
1 chou rouge	2,20 €
2 concombres et poivrons 250g	1,75 €
Valeur du panier	11,35 €

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Carottes 1 botte	2,00€
1 Chou rouge	2,20 €
Radis noirs 500g	1,25€
Courgettes 1kg	2,00 €
2 concombres et poivrons 250g	1,75 €
Epinards 1 kg	4,80 €
Tomates 1,5 kg	3,00 €
Valeur du panier	17,00 €

En cadeau 1 radis noir

Paroles de jardinier : « Oh, les belles pommes de terre ! »

Avant toute chose, sur le champ, nous éliminons les feuilles (fanés) de pomme de terre à l'aide d'un broyeur puis nous arrachons les tubercules à la machine. Ensuite, fini les machines ! C'est à genoux et à la main que nous les ramassons et les mettons dans la remorque.

Une fois arrivés au hangar de l'ESAT, nous les trions, encore à la main, sans pitié pour les moisies, même un peu, abimées par les outils, un peu vertes... Seule la grenaille, c'est-à-dire les toutes petites ont parfois leur chance, pas toujours.

Ne resteront que les plus belles, les plus rondes...

Les autres retourneront nourrir la terre et feront mieux la prochaine fois.

Matthieu

Cette semaine, Mathieu nous propose sa recette : « **Chou rouge aux pommes.** »

Ingrédients : 1 petit chou rouge ou la 1/2 d'un gros ; 50g de beurre ; 1 cuil. à soupe de vinaigre ; 2 pommes (reinettes idéalement) ; un peu de noix de muscade râpée ; 1 cuil. à soupe de cassonade ; ½ verre d'eau.

Préparation : 30 min :

Couper le chou rouge en fines lamelles et ôter les plus grosses côtes.

Les placer dans l'évier rempli d'eau et laver 2 fois. Egoutter dans une passoire.

Dans la cocotte faire fondre le beurre à feu doux, puis ajouter le chou, sel et poivre.

Activer la cuisson et mélanger quelques minutes.

Ajouter le vinaigre, les pommes coupées en lamelles, un peu de muscade, la cassonade. Enfin l'eau.

Cuisson + ou – 40 min.

Bon appétit



Mathieu trie les pommes de terre.

fin du feuilleton « Un été dans les serres » :

...nous sommes donc dans un jonglage permanent et devons observer régulièrement l'état sanitaire des cultures pour réagir au plus vite.

Mais nous ne sommes jamais à l'abri d'une « catastrophe » sur une culture.

D'autres éléments à surveiller : hygrométrie et température : si l'hygrométrie est trop élevée, c'est oïdium ou mildiou.

Si les serres ne sont pas assez ventilées en pleine chaleur, c'est le coup de chauffe qui grille les feuilles et fatigue la plante !!!

C'est aussi cela le travail de la terre et des plantes : ***ce n'est pas une science exacte.***

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

Tel. : 02 96 55 41 30 contact@les2rivieres.fr

Cette semaine, Mathieu nous propose sa recette : « **Chou rouge aux pommes.** »

Ingrédients : 1 petit chou rouge ou la 1/2 d'un gros ; 50g de beurre ; 1 cuil. à soupe de vinaigre ; 2 pommes (reinettes idéalement) ; un peu de noix de muscade râpée ; 1 cuil. à soupe de cassonade ; ½ verre d'eau.

Préparation : 30 min :

Couper le chou rouge en fines lamelles et ôter les plus grosses côtes.

Les placer dans l'évier rempli d'eau et laver 2 fois. Egoutter dans une passoire.

Dans la cocotte faire fondre le beurre à feu doux, puis ajouter le chou, sel et poivre.

Activer la cuisson et mélanger quelques minutes.

Ajouter le vinaigre, les pommes coupées en lamelles, un peu de muscade, la cassonade. Enfin l'eau.

Cuisson + ou – 40 min.

Bon appétit



Mathieu trie les pommes de terre.

fin du feuilleton « Un été dans les serres » :

...nous sommes donc dans un jonglage permanent et devons observer régulièrement l'état sanitaire des cultures pour réagir au plus vite.

Mais nous ne sommes jamais à l'abri d'une « catastrophe » sur une culture.

D'autres éléments à surveiller : hygrométrie et température : si l'hygrométrie est trop élevée, c'est oïdium ou mildiou.

Si les serres ne sont pas assez ventilées en pleine chaleur, c'est le coup de chauffe qui grille les feuilles et fatigue la plante !!!

C'est aussi cela le travail de la terre et des plantes : ***ce n'est pas une science exacte.***

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

Tel. : 02 96 55 41 30 contact@les2rivieres.fr