



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
500g de tomates	1.50 €
1 kg de carottes	3.00 €
900g d'épinards	4.77 €
1 brocoli	1.60 €
1 poivrons rouge	offert
Valeur du panier	10.87 €



Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
500g de tomates	1.50 €
1kg de carotte	3.00 €
1 kg d'épinards	5.30 €
1 brocoli	1.60 €
1 kg pommes de terre	2.00 €
500g d'oignons rouges	1.67 €
1 poivron rouge ou jaune	offert
Valeur du panier	15.07 €



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

PAROLE DE JARDINIER

Arrivée à l'esat en mars 2016, je travaille en maraichage trois jours par semaine. Je suis autant dans les champs à entretenir ou à récolter les légumes que sur les marchés ou à la vente directe du jeudi.

Pendant cinq mois, nous avons été présent sur Plouha mais cela se termine un peu avant car nous manquons d'effectifs à l'atelier pour divers actes comme l'entretien et la préparation de nos légumes d'hiver dans les serres.

Voilà pourquoi, nous vous disons « kenavo » au marché de Plouha et surtout à l'année prochaine même endroit.

Anne-Claire.



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, Anne-Claire vous présente le velouté de brocoli

Ingrédients :

2 tasses fleurons de brocoli

1 oignon moyen haché

2 tasses bouillon de poulet

4 cuillères de farine

½ tasse de lait

1 pincée de thym

Préparation :

Faire fondre margarine, en y ajoutant fleurons de brocoli ainsi que l'oignon en laissant 2 minutes à feu doux.

Ajouter bouillon de poulet et laissez mijoter 15 minutes.

Mélanger farine avec le lait pour délayer.

Amener à ébullition puis réduire le feu.

Passez au blender jusqu'à consistance lisse.





!

INFO DE LA SEMAINE



A très bientôt
L'équipe de l'ESAT