



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
500g de tomate	1,50 €
1 Poivron rouge	0,85 €
1 chou Romanesco	2.80 €
1 kg de coco	3 €
150 g de mâche	1,57 €
400 g oignon rouge	1,34 €
Valeur du panier	11.06 €



Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 kg tomate	3 €
1 poivron rouge	0.85 €
500g pomme de terre	1.00 €
2 kg coco	5 €
200 g mâche	2,10 €
400 g oignon rouge	1,34 €
1 chou Romanesco	2.80 €
Valeur du panier	16,09 €



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

PAROLE DE JARDINIER

La semaine dernière nous étions au champ pour ramasser des pommes de terre pour les mettre dans des Pallox en suite Loïc vient avec son manitou pour récupérer tous les pallox Et les emmené dans le local pommes de terre, pour ensuite trier celle qui ne sont pas bonnes à vendre.

Dans un pallox il y a 350 kg.

Il y a trois sortes de variétés de pomme de terre, Allianz, Eden passion, sur chaque pallox nous mettons des pancartes pour se rappeler ce que c'est comme variété.

Celine



Pour mémoire : pomme de terre « **Allians** » : chair jaune et ferme idéale pour vos frites et pomme de terre vapeurs

Pomme de terre « **Eden** » chair blanche et tendre idéale en purée

pomme de terre « **passion** » chair blanche et mixte pour tout type de cuisson



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine,

Ingrédients :

Pour 4 personnes

- Poivre : **1 pincée(s)**
- Sel : **1 pincée(s)**
- Huile d'olive : **5 centilitre(s)**
- Citron(s) vert(s) : **2**
- Olives noires dénoyautées : **100 gramme(s)**
- Fol Épi : **1**
- Radis roses : **1 botte(s)**
- Concombre : **2**
- Carotte(s) : **3**

Préparation :

Eplucher les carottes et les concombres. A l'aide d'un économe, passer sur tous les légumes (carottes, concombres et radis) afin d'obtenir de longs copeaux. Tailler les tranches de Fol Épi® en lanières de la même largeur que les copeaux de légumes. Tailler les olives en 4. Mélanger le tout ensemble.

Zester et presser les citrons verts, mélanger, saler, poivrer et ajouter environ 5 cuillères à soupe d'huile d'olive afin d'obtenir une vinaigrette. Assaisonner la salade à votre convenance.



INFO DE LA SEMAINE

Voyage à la réunion

Plus que quelques jours avant la départ, nous sommes 5 à partir.

Trois ouvriers du maraichage, 1 des espaces verts et moi Romuald je suis en Multi service.

C'est la 1ere fois que je pars aussi loin et que je prends l'avion.

A l'île de la réunion nous avons un programme de prévue pour 10 jours, nous allons visiter des ESAT, les personnes qui nous accueille sont déjà venue nous voir à l'ESAT de Plourivo.

Nous sommes héberger dans le gîte nommé Case coco.



Bon séjour.

A très bientôt
L'équipe de l'ESAT