



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 42

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
1 chou rouge	2,20€
Epinards 700g	3,35€
1 salade	1,00€
Radis noir 500g	1,25€
Tomates 0.8 kg	1.60€
Choux de Bruxelles 300g	1,35€
Courgettes 500g	1,00 €
Valeur du panier	11.75 €

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Choux de Bruxelles 300g	2,25€
1 Chou rouge	2,20 €
2 salades	2,00€
Epinards 1,2 kg	5,76€
Courgettes 1 kg	2,00 €
Radis noir 500g	1,25 €
Tomates 1,5 kg	3,00 €
Valeur du panier	18,46 €

Paroles de jardinier : « *L'équipe gagnante : le XII de l'ESAT* »

Après 2 ans en espaces verts à l'ESAT de Plouisy, j'ai ressenti une certaine fatigabilité au travail. Néanmoins, j'avais envie de retrouver l'entr'aide avec les collègues, l'esprit d'équipe, de me donner des challenges...

Ayant derrière moi 10 ans d'expérience en tant que commercial, j'avais gardé le goût de la vente, du contact avec le client, de l'envi de le fidéliser. Aujourd'hui, je suis « vendeur » au détail à l'ESAT le jeudi matin et au marché de Lézardrieux le vendredi matin.

Je me retrouve donc dans mon élément : la vente de légumes qui est le résultat du travail de toute une équipe.

Ronan



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 42

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
1 chou rouge	2,20€
Epinards 700g	3,35 €
1 salade	1,00€
Radis noir 500g	1,25 €
Tomates 0.8 kg	1.60 €
Choux de Bruxelles 300g	1,35 €
3 concombres	1,50€
Valeur du panier	11.75 €

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
1 chou rouge	2,20€
Choux de Bruxelles 300g	2,25€
2 salades	2,00€
Radis noir 500g	1,25 €
concombres	2,00 €
Epinards 1,200kg	5,76 €
Tomates 1,5 kg	3,00 €
Valeur du panier	18,46 €

Paroles de jardinier : « *L'équipe gagnante : le XII de l'ESAT* »

Après 2 ans en espaces verts à l'ESAT de Plouisy, j'ai ressenti une certaine fatigabilité au travail. Néanmoins, j'avais envie de retrouver l'entr'aide avec les collègues, l'esprit d'équipe, de me donner des challenges...

Ayant derrière moi 10 ans d'expérience en tant que commercial, j'avais gardé le goût de la vente, du contact avec le client, de l'envi de le fidéliser. Aujourd'hui, je suis « vendeur » au détail à l'ESAT le jeudi matin et au marché de Lézardrieux le vendredi matin.

Je me retrouve donc dans mon élément : la vente de légumes qui est le résultat du travail de toute une équipe.

Ronan

Cette semaine, Ronan nous propose sa recette : **«Choux de Bruxelles au sésame grillé»**

Ingrédients : (6pers.) 800g de choux de Bruxelles ; 4 cuil.à soupe d'huile d'olive ; 1 cuil. à soupe de gomasio ; 1 cuil. à soupe de graines de sésame ; sel.

Préparation : Porter une casserole d'eau salée à ébullition.

Rincer les choux et les plonger dans l'eau bouillante pendant 3 à 4 minutes.

Retirer les queues et couper les choux en 2. Les faire revenir dans 1 poêle avec l'huile d'olive pendant 10 minutes.

Faire griller le sésame à sec dans une poêle et l'ajouter sur les choux ainsi que le gomasio.

Bon appétit !



Ronan vous propose de beaux légumes tout frais cueillis.

Trucs et astuces : « Le radis noir un ami de notre santé. »

Le radis noir « *raphanus satinus* », en favorisant l'élimination des toxines et des déchets, aide à rétablir un fonctionnement harmonieux du foie et de la vésicule biliaire. Il a également un effet antibactérien sur la flore digestive. Son jus est utilisé pour traiter la toux et fortifier. On peut le manger cru en ajoutant un peu de crème pour adoucir son goût ou cuit comme les navets.

A consommer sans modération.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES
Tel. : 02 96 55 41 30 contact@les2rivieres.fr

Cette semaine, Ronan nous propose sa recette : : **«Choux de Bruxelles au sésame grillé»**

Ingrédients : (6pers.) 800g de choux de Bruxelles ; 4 cuil.à soupe d'huile d'olive ; 1 cuil. à soupe de gomasio ; 1 cuil. à soupe de graines de sésame ; sel.

Préparation : Porter une casserole d'eau salée à ébullition.

Rincer les choux et les plonger dans l'eau bouillante pendant 3 à 4 minutes.

Retirer les queues et couper les choux en 2. Les faire revenir dans 1 poêle avec l'huile d'olive pendant 10 minutes.

Faire griller le sésame à sec dans une poêle et l'ajouter sur les choux ainsi que le gomasio.

Bon appétit !



Ronan vous propose de beaux légumes tout frais cueillis.

Trucs et astuces : « Le radis noir un ami de notre santé. »

Le radis noir « *raphanus satinus* », en favorisant l'élimination des toxines et des déchets, aide à rétablir un fonctionnement harmonieux du foie et de la vésicule biliaire. Il a également un effet antibactérien sur la flore digestive. Son jus est utilisé pour traiter la toux et fortifier. On peut le manger cru en ajoutant un peu de crème pour adoucir son goût ou cuit comme les navets.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES
Tel. : 02 96 55 41 30 contact@les2rivieres.fr

