



# L'écho des salades

Le panier de la semaine 42

Panier à 10.00 €

Année 2013

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00€
1 Romanesco	3.00 €
Tomates (1kg)	2.50 €
Carottes (1,2kg)	3.00 €
Poivrons (300g)	1.05 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.55€</b>

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
2 Romanesco	6.00 €
Tomates (1kg)	2.50 €
Carottes (1,5kg)	3.75 €
Poivrons (300g)	1.05 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.30 €</b>

Parole de jardinier : « Retour dans le « bio »

Mes parents étaient agriculteurs et j'ai toujours vécu à la ferme où nous travaillions en « bio ». Je suis donc très sensible au bien-être de la nature. J'ai malgré tout fait un détour vers le métier de magasinier dans une grande surface pendant 3 ans. Entre le monde des consommateurs et le monde des producteurs c'est un grand écart ! J'ai préféré quitter les hangars pour retrouver la vie au champ, et c'est pour cette raison que j'ai demandé à venir en stage à l'ESAT pour revenir à mon premier métier : maraîcher bio. Loïc



# L'écho des salades

Le panier de la semaine 42

Panier à 10.00 €

Année 2013

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
1 Romanesco	3.00 €
Tomates (1kg)	2.50 €
Carottes (1,2kg)	3.00 €
Poivrons (300g)	1.05 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.55 €</b>

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
2 Romanesco	6.00 €
Tomates (1kg)	2.50 €
Carottes (1,5kg)	3.75 €
Poivrons (300g)	1.05 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.30 €</b>

Parole de jardinier : « Retour dans le « bio »

Mes parents étaient agriculteurs et j'ai toujours vécu à la ferme où nous travaillions en « bio ». Je suis donc très sensible au bien-être de la nature. J'ai malgré tout fait un détour vers le métier de magasinier dans une grande surface pendant 3 ans. Entre le monde des consommateurs et le monde des producteurs c'est un grand écart ! J'ai préféré quitter les hangars pour retrouver la vie au champ, et c'est pour cette raison que j'ai demandé à venir en stage à l'ESAT pour revenir à mon premier métier : maraîcher bio. Loïc

Cette semaine Loïc vous propose sa recette :

« **Crumble de châtaignes aux choux Romanesco.** »

*Ingrédients* (pour 3 à 4 crumbles) : 1 petit chou Romanesco ; 2 échalotes ; 100 ml de crème fraîche ; une douzaine de châtaignes en conserve ; 30 g de poudre de noisettes ; 30 g de farine ; 40 ml d'huile d'olive ; 30 g de parmesan ; sel et poivre

*Préparation* : Détailler le chou Romanesco en bouquets ; les faire cuire 10 minutes à peine à l'autocuiseur. Préchauffer le four th.7 (210°C). Peler et émincer finement l'échalote. La faire suer dans une poêle anti-adhésive avec un peu d'eau. Si les châtaignes sont crues ou surgelées, les faire préalablement cuire dans de l'eau bouillante et égoutter. Préparer la pâte à crumble : mixer les châtaignes avec la poudre de noisettes, la farine, l'huile d'olive, le parmesan, le sel et le poivre. Mixer par impulsions, jusqu'à obtenir une pâte granuleuse. Répartir les échalotes et les fleurettes de chou Romanesco dans des ramequins ou des plats à four individuels. Saler et poivrer. Verser un peu de crème fraîche sur les légumes et répartir le crumble dessus. Enfourner et laisser cuire 15 à 20 mn, jusqu'à ce que le crumble soit bien doré. Servir aussitôt

Bon appétit !



Loïc a retrouvé sa terre.

*Le saviez-vous ?* Le chou Romanesco a une particularité mathématique. C'est le parfait exemple d'objet fractal naturel : chaque partie du chou de la plus petite à la plus grande a une forme qui correspond à l'ensemble de la plante.

Cette semaine Loïc vous propose sa recette :

« **Crumble de châtaignes aux choux Romanesco.** »

*Ingrédients* (pour 3 à 4 crumbles) : 1 petit chou Romanesco ; 2 échalotes ; 100 ml de crème fraîche ; une douzaine de châtaignes en conserve ; 30 g de poudre de noisettes ; 30 g de farine ; 40 ml d'huile d'olive ; 30 g de parmesan ; sel et poivre

*Préparation* : Détailler le chou Romanesco en bouquets ; les faire cuire 10 minutes à peine à l'autocuiseur. Préchauffer le four th.7 (210°C). Peler et émincer finement l'échalote. La faire suer dans une poêle anti-adhésive avec un peu d'eau. Si les châtaignes sont crues ou surgelées, les faire préalablement cuire dans de l'eau bouillante et égoutter. Préparer la pâte à crumble : mixer les châtaignes avec la poudre de noisettes, la farine, l'huile d'olive, le parmesan, le sel et le poivre. Mixer par impulsions, jusqu'à obtenir une pâte granuleuse. Répartir les échalotes et les fleurettes de chou Romanesco dans des ramequins ou des plats à four individuels. Saler et poivrer. Verser un peu de crème fraîche sur les légumes et répartir le crumble dessus. Enfourner et laisser cuire 15 à 20 mn, jusqu'à ce que le crumble soit bien doré. Servir aussitôt

Bon appétit



Loïc a retrouvé sa terre.

*Le saviez-vous ?* Le chou Romanesco a une particularité mathématique. C'est le parfait exemple d'objet fractal naturel : chaque partie du chou de la plus petite à la plus grande a une forme qui correspond à l'ensemble de la plante.
