



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 43

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Pommes de terre 1.5 kg	2.10€
Epinards 700g	3,35€
1 salade	1,00€
Cotes de Blettes 700 G	1.50 €
2 concombres	1.50 €
Choux de Bruxelles 400g	1.80€
Poivron	offert
Valeur du panier	11.25 €

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Choux de Bruxelles 500g	2,25€
Pommes de terre 2 kg	2.80 €
2 salades	2,00€
Epinards 1,2 kg	5,76€
Cotes de Blettes 1.2 kg	1.80 €
Poivrons	offerts
4 concombres	3,00 €
Valeur du panier	17.61 €

Paroles de jardinières : Du champ à l'assiette »

Retour à l'authentique :

Quel bonheur, désormais, de préparer de façon simple et efficace un repas pour ma fille, quand je sais d'où viennent les légumes.

Effectivement : des couleurs, des saveurs, des odeurs qui mettent en éveil tous nos sens et ensemencent notre imaginaire pour mieux donner vie à notre assiette.

Christine



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 43

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Pommes de terre 1.5 kg	2.10€
Epinards 700g	3,35€
1 salade	1,00€
Cotes de Blettes 700 G	1.50 €
2 concombres	1.50 €
Choux de Bruxelles 400g	1,80€
Poivron	offert
Valeur du panier	11.25 €

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Choux de Bruxelles 500g	2,25€
Pommes de terre 2 kg	2.80 €
2 salades	2,00€
Epinards 1,2 kg	5,76€
Cotes de Blettes 1.2 kg	1.80 €
Poivrons	offerts
4 concombres	3,00 €
Valeur du panier	17.61 €

Paroles de jardinières : Du champ à l'assiette »

Retour à l'authentique :

Quel bonheur, désormais, de préparer de façon simple et efficace un repas pour ma fille, quand je sais d'où viennent les légumes.

Effectivement : des couleurs, des saveurs, des odeurs qui mettent en éveil tous nos sens et ensemencent notre imaginaire pour mieux donner vie à notre assiette.

Christine



Recette : Epinards à la Rustique

Ingrédients

Ail,

Epinards

Chair à saucisse et Comté

sel, poivre et de la matière grasse (beurre ou de l'huile mais le beurre c'est meilleur).

Dans une cocotte faites revenir l'ail dans le beurre et ajouter les épinards lavés, laisser cuire à feu vif pendant 10 mn tout en remuant.

Faites rissoler la chair à saucisse dans une poêle sans matière grasse puis mélanger la aux épinards. Puis rajouter le Comté préalablement découpé en dés.

Remettre sur feu moyen pendant 2 à 4 mn.

Et Bon appétit.

Infos importantes compte tenu des fériés du mois de novembre

Les paniers de semaine 44 (du 31/ 10 au 4/ 11) seront tous préparés pour le jeudi 3 novembre

Les paniers de la semaine 45 (du 7/ 11 au 11/ 11) seront tous préparés pour le mercredi 9 novembre

Ils sont donc à retirer ces jours là que se soit à l'ESAT, à BON SAUVEUR ou à l'ADAPEI. *Merci de votre compréhension*

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



Recette : Epinards à la Rustique

Ingrédients

Ail,

Epinards

Chair à saucisse et Comté

sel, poivre et de la matière grasse (beurre ou de l'huile mais le beurre c'est meilleur).

Dans une cocotte faites revenir l'ail dans le beurre et ajouter les épinards lavés, laisser cuire à feu vif pendant 10 mn tout en remuant.

Faites rissoler la chair à saucisse dans une poêle sans matière grasse puis mélanger la aux épinards. Puis rajouter le Comté préalablement découpé en dés.

Remettre sur feu moyen pendant 2 à 4 mn.

Et Bon appétit.

Infos importantes compte tenu des fériés du mois de novembre

Les paniers de semaine 44 (du 31/ 10 au 4/ 11) seront tous préparés pour le jeudi 3 novembre

Les paniers de la semaine 45 (du 7/ 11 au 11/ 11) seront tous préparés pour le mercredi 9 novembre

Ils sont donc à retirer ces jours là que se soit à l'ESAT, à BON SAUVEUR ou à l'ADAPEI. *Merci de votre compréhension.*

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

