



L'écho des salades

Le panier de la semaine 43 Jeudi Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
P.de terre « charlotte » 1kg	2.00 €
Tomates anciennes 500g	1.50 €
1 chou romanesco ou 1 brocoli	320€
Carottes 1kg	2.50 €
Valeur du panier	10.20 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
P. deterre « charlotte » 2kg	4.00 €
Tomates anciennes 1 kg	3.00 €
1 chou romanesco ou 1 brocoli	3.20 €
Carottes 1kg	2.50 €
Oignons 500g	1.40 €
Valeur du panier	15.10 €

Parole de jardinier : « Ils gagnent la partie ! »

6 jardiniers de notre équipe ont été visiter l'espace maraichage du chantier d'insertion de Dinan « Les amis du jardin » ouvert en 2005. Ils font partie du réseau « jardin de cocagne ». Ils ont 350 adhérents. C'est une équipe de 16 jardiniers qui produit 250 paniers par semaine avec plus de 80 légumes au choix. Leur surface de culture est équivalente au stade de France. Leur projet est que les salariés soient réinsérés au bout de 2 ans maximum. Il faut gagner la partie. Patricia



L'écho des salades

Le panier de la semaine 43 Jeudi Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
P.de terre « charlotte » 1kg	2.00 €
Tomates anciennes 500g	1.50 €
1 chou romanesco ou 1 brocoli	320€
Carottes 1kg	2.50 €
Valeur du panier	10.20 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
P. deterre « charlotte » 2kg	4.00 €
Tomates anciennes 1 kg	3.00 €
1 chou romanesco ou 1 brocoli	3.20 €
Carottes 1kg	2.50 €
Oignons 500g	1.40 €
Valeur du panier	15.10 €

Parole de jardinier : « Ils gagnent la partie ! »

6 jardiniers de notre équipe ont été visiter l'espace maraichage du chantier d'insertion de Dinan « Les amis du jardin » ouvert en 2005. Ils font partie du réseau « jardin de cocagne ». Ils ont 350 adhérents. C'est une équipe de 16 jardiniers qui produit 250 paniers par semaine avec plus de 80 légumes au choix. Leur surface de culture est équivalente au stade de France. Leur projet est que les salariés soient réinsérés au bout de 2 ans maximum. Il faut gagner la partie. Patricia

Cette semaine, Patricia vous propose sa recette :

« *Chou romanesco sauce amande* »

Ingrédients (pour 4 p) : 1 chou romanesco ; 50 g d'amandes en poudre ; 40 cl de lait ; 1 cuil. à café de fécule de maïs (maïzena) ; 10 cl de crème fraîche ; sel et poivre.

Préparation : Détailler le chou en bouquets et le laver à l'eau vinaigrée.

Cuire les têtes à la vapeur 10 minutes.

Préparer la sauce : Diluer la fécule de maïs dans un peu d'eau.

Mettre la poudre d'amande dans une casserole, ajouter le lait et la fécule de maïs.

Saler, poivrer.

Chauffer à feu doux et fouetter jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.

Ajouter la crème fraîche.

Au moment de servir, mettre le chou dans un plat de service et napper de sauce.
Bon appétit !



Rencontre avec nos « amis des jardins ».

Cette semaine, Patricia vous propose sa recette :

« *Chou romanesco sauce amande* »

Ingrédients (pour 4 p) : 1 chou romanesco ; 50 g d'amandes en poudre ; 40 cl de lait ; 1 cuil. à café de fécule de maïs (maïzena) ; 10 cl de crème fraîche ; sel et poivre.

Préparation : Détailler le chou en bouquets et le laver à l'eau vinaigrée.

Cuire les têtes à la vapeur 10 minutes.

Préparer la sauce : Diluer la fécule de maïs dans un peu d'eau.

Mettre la poudre d'amande dans une casserole, ajouter le lait et la fécule de maïs.

Saler, poivrer.

Chauffer à feu doux et fouetter jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.

Ajouter la crème fraîche.

Au moment de servir, mettre le chou dans un plat de service et napper de sauce.
Bon appétit !



Rencontre avec nos « amis des jardins ».

