



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 chou brocoli	1.60€
500g de carottes	1.45€
1 poivron jaune et 1 rouge	1.70€
500g de tomates rondes	1.50€
1 salade frisée	2.50€
1kg de coco (dont 500g offert)	3.00€
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.75€</b>



Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 chou brocoli	1.60€
800g de carottes	2.32€
2 poivrons jaune et 1 rouge	2.85€
1kg de tomates rondes	3.00€
1 salade frisée	2.50€
1.5 kg de coco (dont 500g offert)	4.50 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>16.77€</b>



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

# L'ECHO DES SALADES

## ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

### **PAROLE DE JARDINIER**

#### ***Plantation des salades serre numéro 2***

*Yves réalise un passage du cultirateur pour faire une planche, ensuite il faut mettre la bâche tissée perforée et ensuite on plante les salades*

*Les variétés de salades que nous cultivons à l'ESAT sont : laitue, batavia, feuille de chêne  
Nous les plantons en quinconce, sur 4 rangs avec 25 cm entre chaque plant. A cette saison c'est une plantation sous abri.*

C'est un travail d'équipe, une personne les dispose devant chaque trou, et une autre personne les plante. Cette semaine c'est avec Christian que nous avons planter la salade

Après la plantation il est important d'arroser par aspersion, de prévoir de l'anti limace (ferramol). La récolte s'effectuera environ 1 mois et demi après la plantation.

**Petit conseil pour une autre culture** : Les blettes

Il faut tirer les feuilles « jaunes », « abimées » et désherber entre les blettes à la main, Et biner entre les plants lorsqu'ils sont petits. Afin d'avoir de jolies côtes de blette

Mathieu



## RECETTE DE LA SEMAINE

**Cette semaine, AILLASSONS DE LEGUMES AUX EPICES** par Catherine, Jardins de  
Cocagne de Thaon-les-Vosges

Pour 4 à 6 personnes – 20 minutes de préparation – 10 minutes de cuisson – 5 minutes de repos

Ingrédients :

**250 g de navets pelés**  
**250 g de céleri-rave pelé,**  
**250 g de carottes pelées,**  
**250 g d'oignons pelés et émincés,**  
**3 œufs,**  
**1 cuillerée à café d'épices à masala,**  
**3 cuillerées à soupe bombées de farine de riz complet ou de farine de blé,**  
**1 pincée de sucre de canne,**  
**4 cuillerées à soupe d'huile d'olive,**  
**1 belle cuillerée à café de gros sel de Guérande, poivre.**

1. Râpez les navets, le céleri et les carottes avec une râpe moyenne. Versez l'ensemble dans un saladier. Ajoutez l'oignon, le sel, le poivre, les épices à masala, le sucre de canne, les œufs et la farine. Mélangez avec les mains en soulevant pour bien incorporer tous les éléments.

2. Faites chauffer l'huile d'olive dans deux poêles. Prélevez l'équivalent d'une petite louche de légumes râpés. Façonnez des petites galettes que vous déposerez délicatement dans les poêles. Appuyez légèrement sur chaque galette pour la tasser et laissez frire à feu moyen. Après 5 minutes, retournez les galettes et laissez cuire pendant 3 minutes sur l'autre face. Couvrez les poêles et arrêtez le feu. Les paillassons seront prêts au bout de 5 minutes.

Cette recette est issue de **l'Agenda 2018 Cocagne** qui propose 52 recettes de cuisine originales, imaginées, testées et approuvées par nos jardiniers ! Prix de vente de l'agenda 12 euros.  
Commandez-le dès maintenant !



## Offrez-vous l'agenda Cocagne 2018 – découvrez le métier de nos Jardiniers

Chers abonnés-consommateurs,

Nous sommes très heureux de vous annoncer la sortie de l'Agenda 2018 des Entreprises Solidaires Cocagne, édité en partenariat avec la maison d'édition Rue de l'échiquier. L'Agenda 2018 se place sous le signe de la découverte du métier de la terre, celui d'hier et celui d'aujourd'hui et offre 52 recettes originales testées et approuvées par nos Jardiniers. L'ouvrage contient également une présentation des différents moyens de s'engager pour les Entreprises Solidaires Cocagne. Agenda familial ou de bureau, ambassadeur des Entreprises Solidaires Cocagne, l'Agenda vous permettra également de parler de nous et de partager votre engagement pour notre projet associatif.

Il est vendu à 12 euros l'unité. Vous pouvez le commander directement auprès de Jessica à l'accueil de l'Esat.

*Vous avez entre les mains l'agenda 2018 des magiciens de la terre, cette race de jardiniers qui entre l'homme et la nature a choisi les deux*" Extrait de l'avant-propos de l'agenda 2018 par Jean-Guy Henckel, Directeur National du Réseau Cocagne.

Nous restons à votre disposition pour plus d'informations,

