



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 44

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Mâche 200g	3,00€
Poireaux 1 kg	2,50€
P de terre 1kg	1.30€
Navets 1 botte	2,00€
1 concombre	offert
1 chou lisse vert	2,20€
Epinards 400g	1,90 €
Valeur du panier	12,90 €

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Poireaux 1,5kg	3,75€
1 chou lisse vert	2,20 €
Mâche 300g	4.50€
Epinards 700g	3,30€
1 concombre	offert
Navets 1,5 botte	3,00 €
P de terre 1.5kg	1.95€
Valeur du panier	18,70 €

Paroles de jardinière : « Un projet de stage plein de saveurs »

Je suis en stage pratique à l'ESAT du 10.10 au 7.11 car je prépare un CAP « Production floriculture et maraichage » à St Ilan.

Comme j'aime les goûts et les couleurs des légumes, j'adore donc les plantes aromatiques. L'ESAT me donne la chance de participer au projet de création de « jardin aromatique ». La terre est déjà prête à accueillir : aneth ; basilic ; cerfeuil ; ciboulette ; coriandre ; estragon ; romarin ; persil... toute cette petite famille qui colore nos plats.

Sonia



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 44

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Mâche 200g	3,00€
Poireaux 1kg	2,50 €
P de terre 1kg	1.30€
Navets 1 botte	2,00 €
1 concombre	offert
1 chou lisse vert	2,20 €
Epinards 400g	1,90€
Valeur du panier	12,90 €

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Poireaux 1,5kg	3,75€
1 chou lisse vert	2,20€
Mâche 300g	4.50€
Epinards 700g	3,30 €
1 concombre	offert
Navets 1,5 botte	3,00 €
P de terre 1.5kg	1.95 €
Valeur du panier	18,70 €

Paroles de jardinière : « Un projet de stage plein de saveurs »

Je suis en stage pratique à l'ESAT du 10.10 au 7.11 car je prépare un CAP « Production floriculture et maraichage » à St Ilan.

Comme j'aime les goûts et les couleurs des légumes, j'adore donc les plantes aromatiques. L'ESAT me donne la chance de participer au projet de création de « jardin aromatique ». La terre est déjà prête à accueillir : aneth ; basilic ; cerfeuil ; ciboulette ; coriandre ; estragon ; romarin ; persil... toute cette petite famille qui colore nos plats.

Sonia

Cette semaine, Sonia nous propose sa recette : « **Pain de chou au bœuf** »

(4 Per.)

Ingrédients : 1 chou vert lisse ; 400g de steak haché ; 1 gros oignon ; 10g de beurre ; 3 œufs ; 100g de crème fraîche ; 1 petit bouquet de persil ; poivre.

Préparation : Retirer les plus grosses feuilles du chou. Les diviser en quatre. Le plonger dans l'eau bouillante et salée. Le porter à ébullition pendant 10mn, puis l'égoutter. Le passer sous l'eau froide. L'émincer très finement et le mélanger, dans un saladier, avec le steak haché, l'oignon haché préalablement étuvé dans le beurre, les œufs battus, la crème fraîche, le persil haché, le sel et le poivre.

Mélanger tous ces ingrédients à la fourchette et les verser dans un moule à cake ou une terrine beurrée.

Installer le moule dans un bain- marie et enfourner pendant 1 h. (th. 6)

Démouler ce pain et servir chaud.

Bon appétit !



Sonia et la terre sont fin prêtes pour accueillir les plantes aromatiques !



NB : En plus de vos paniers, vous pouvez commander des légumes supplémentaires. Pour en connaître la liste, renseignez vous auprès de Catherine.

Soucieux d'atteindre nos objectifs de qualité de nos produits, nous vous invitons à nous faire part de vos remarques

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

Tel. : 02 96 55 41 30 contact@les2rivieres.fr

Cette semaine, Sonia nous propose sa recette : « **Pain de chou au bœuf** »

(4 Per.)

Ingrédients : 1 chou vert lisse ; 400g de steak haché ; 1 gros oignon ; 10g de beurre ; 3 œufs ; 100g de crème fraîche ; 1 petit bouquet de persil ; poivre.

Préparation : Retirer les plus grosses feuilles du chou. Les diviser en quatre. Le plonger dans l'eau bouillante et salée. Le porter à ébullition pendant 10mn, puis l'égoutter. Le passer sous l'eau froide. L'émincer très finement et le mélanger, dans un saladier, avec le steak haché, l'oignon haché préalablement étuvé dans le beurre, les œufs battus, la crème fraîche, le persil haché, le sel et le poivre.

Mélanger tous ces ingrédients à la fourchette et les verser dans un moule à cake ou une terrine beurrée.

Installer le moule dans un bain- marie et enfourner pendant 1 h. (th. 6)

Démouler ce pain et servir chaud.

Bon appétit !



Sonia et la terre sont fin prêtes pour accueillir les plantes aromatiques !

NB : En plus de vos paniers, vous pouvez commander des légumes supplémentaires. Pour en connaître la liste, renseignez vous auprès de Catherine

Soucieux d'atteindre nos objectifs de qualité de nos produits, nous vous invitons à nous faire part de vos remarques.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

Tel. : 02 96 55 41 30 contact@les2rivieres.fr

