



L'écho des salades

Le panier de la semaine 44 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
200 g mâche	2.10 €
Courge 500g	1.25 €
Tomates rondes 500g	1.25 €
1 chou brocoli	3.00 €
Carottes 1kg	2.50 €
Valeur du panier	10.10 €

Légumes	Prix
300g de mâche	3.15 €
Courges 1kg	2.50 €
Tomates 1kg	2.50 €
1 chou brocoli	3.00 €
Carottes 1kg	2.50 €
Oignons 800g	2.24 €
	€
Valeur du panier	15.89 €

Parole de jardinier : « A l'abri pour l'hiver. »

Cette semaine, nous avons récolté nos carottes au champ.

Ce fut un grand chantier auquel tout le monde a participé. La dernière étape consistait à enlever les fanes de carottes, mettre celles-ci en filets remplis au tiers. Nous les avons déposés couchés dans un pallox.

Nous alternions couche de filets, couche de sable pour conserver tout l'hiver nos carottes à l'ESAT. Gwénolée



L'écho des salades

Le panier de la semaine 44 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
200 g mâche	2.10 €
Courge 500g	1.25 €
Tomates rondes 500g	1.25 €
1 chou brocoli	3.00 €
Carottes 1kg	2.50 €
Valeur du panier	10.10 €

Légumes	Prix
300g de mâche	3.15 €
Courges 1kg	2.50 €
Tomates 1kg	2.50 €
1 chou brocoli	3.00 €
Carottes 1kg	2.50 €
Oignons 800g	2.24 €
	€
Valeur du panier	15.89 €

Parole de jardinier : « A l'abri pour l'hiver. »

Cette semaine, nous avons récolté nos carottes au champ.

Ce fut un grand chantier auquel tout le monde a participé. La dernière étape consistait à enlever les fanes de carottes, mettre celles-ci en filets remplis au tiers. Nous les avons déposés couchés dans un pallox.

Nous alternions couche de filets, couche de sable pour conserver tout l'hiver nos carottes à l'ESAT. Gwénolée

Cette semaine, l'équipe vous propose sa recette :

« Soufflés aux carottes et au potiron. »

Ingrédients : 4 carottes ; 250 g de potiron ; 30 g de comté râpé ; 2 œufs, blancs et jaunes séparés ; 1 cuillère à soupe de farine ; 1 cuillère à café de cumin en grains ; sel et poivre

Préparation : Faire cuire les carottes et le potiron à la vapeur. Écraser en purée et presser de manière à éliminer le maximum d'eau. Mélanger la purée aux jaunes d'œufs, au comté et au cumin. Assaisonner. Ajouter la farine.

Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement au mélange précédent.

Verser la préparation dans des ramequins graissés et enfourner 20 mn à 180°. Servir chaud, sans attendre. Bon appétit !



Quelques « fourmis » prévoyantes préparent l'hiver.

Cette semaine, l'équipe vous propose sa recette :

« Soufflés aux carottes et au potiron. »

Ingrédients : 4 carottes ; 250 g de potiron ; 30 g de comté râpé ; 2 œufs, blancs et jaunes séparés ; 1 cuillère à soupe de farine ; 1 cuillère à café de cumin en grains ; sel et poivre

Préparation : Faire cuire les carottes et le potiron à la vapeur. Écraser en purée et presser de manière à éliminer le maximum d'eau. Mélanger la purée aux jaunes d'œufs, au comté et au cumin. Assaisonner. Ajouter la farine.

Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement au mélange précédent.

Verser la préparation dans des ramequins graissés et enfourner 20 mn à 180°. Servir chaud, sans attendre. Bon appétit !



Quelques « fourmis » prévoyantes préparent l'hiver.

