



## L'ECHO DES SALADES

### Le panier de la semaine 46

Panier à 10,00 euros

| Légumes                   | Prix   |
|---------------------------|--------|
| 1 salade                  | 1 €    |
| Navets 1 botte (4 pièces) | 2 €    |
| Carottes 1 botte          | 2 €    |
| Pommes de terre 1.5 kg    | 2.10 € |
| Epinards 400 gr           | 1.90 € |
| Choux de 400 gr Bruxelles | 1.80 € |
| Mâche 130 gr              | 1.95 € |

*Valeur du panier : 12.75€*

Panier à 15,00 euros

| Légumes                     | Prix   |
|-----------------------------|--------|
| 1 salade                    | 1 €    |
| Navets 1 botte              | 2 €    |
| Carottes 1 botte (7 pièces) | 2 €    |
| Pommes de terre 2kg         | 2.60 € |
| Epinards 700 gr             | 3.35 e |
| Choux de Bruxelles 400 gr   | 1.80 € |
| Mâche 300 gr                | 4.50 € |

*Valeur du panier : 17.25 €*

Depuis quelques semaines, nous recevons des messages d'encouragements.

Merci aux personnes qui nous ont transmis ces encouragements ainsi que leur bonheur de déguster nos légumes. Nous mettons toute notre attention à vous satisfaire et nous sommes ouverts à vos remarques.

Nous nous faisons un plaisir à partager ces remarques et ces compliments avec toute l'équipe maraîchage.



## L'ECHO DES SALADES

### Le panier de la semaine 46

Panier à 10,00 euros

| Légumes                   | Prix   |
|---------------------------|--------|
| 1salade                   | 1 €    |
| Navets 1 botte (4 pièces) | 2 €    |
| Carottes 1 botte          | 2 €    |
| Pommes de terre 1.5 kg    | 2.10 € |
| Epinards 400 gr           | 1.90 € |
| Choux de 400 gr Bruxelles | 1.80 € |
| Mâche 130 gr              | 1.95 € |

*Valeur du panier : 12.75€*

Panier à 15,00 euros

| Légumes                     | Prix   |
|-----------------------------|--------|
| 1 salade                    | 1 €    |
| Navets 1 botte              | 2 €    |
| Carottes 1 botte (7 pièces) | 2 €    |
| Pommes de terre 2kg         | 2.60 € |
| Epinards 700 gr             | 3.35 e |
| Choux de Bruxelles 400 gr   | 1.80 € |
| Mâche 300 gr                | 4.50 € |

*Valeur du panier : 17.25 €*

Depuis quelques semaines, nous recevons des messages d'encouragements.(

Merci aux personnes qui nous ont transmis ces encouragements ainsi que leur bonheur de déguster nos légumes. Nous mettons toute notre attention à vous satisfaire et nous sommes ouverts à vos remarques.

Nous nous faisons un plaisir à partager ces remarques et ces compliments avec toute l'équipe maraîchage.



Navets farcis

Pour 6 personnes

- 12 navets
- 600 g de veau haché\*1 bouquet de persil
- 1 jaune d'œuf
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préchauffez le four th.7 (210°). Pelez les navets. Faites les cuire 20 mn dans l'eau bouillante salée. Égouttez-les et évidez-les. Gardez les coques de côté et hachez la chair. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil.

Dans un saladier, mélangez la viande hachée avec la chair du navet, les  $\frac{3}{4}$  du persil, le jaune d'œuf, 2 c à soupe d'huile d'olive, le sel et le poivre. Remplissez les coques de navets avec la préparation. Mettre les navets dans un plat à four, arrosez d'un filet d'huile d'olive, parsemez du reste de persil et enfournez. Faire cuire 15 à 20 mn. Servez avec une salade.

Bon appétit

*Adhérent au « Jardins de Cocagne », nous vous proposons à la vente un agenda des jardins pour l'année 2012, avec des recettes. Il est disponible au secrétariat de l'ESAT, chez Catherine, au prix de 10€. Passez le voir !!*

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES ☎ : 02 96 55 41 30 - [contact@les2rivieres.fr](mailto:contact@les2rivieres.fr)



Navets farcis

Pour 6 personnes

- 12 navets
- 600 g de veau haché\*1 bouquet de persil
- 1 jaune d'œuf
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préchauffez le four th.7 (210°). Pelez les navets. Faites les cuire 20 mn dans l'eau bouillante salée. Égouttez-les et évidez-les. Gardez les coques de côté et hachez la chair. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil.

Dans un saladier, mélangez la viande hachée avec la chair du navet, les  $\frac{3}{4}$  du persil, le jaune d'œuf, 2 c à soupe d'huile d'olive, le sel et le poivre. Remplissez les coques de navets avec la préparation. Mettre les navets dans un plat à four, arrosez d'un filet d'huile d'olive, parsemez du reste de persil et enfournez. Faire cuire 15 à 20 mn. Servez avec une salade. Bon appétit

*Adhérent au « Jardins de Cocagne », nous vous proposons à la vente un agenda des jardins pour l'année 2012, avec des recettes. Il est disponible au secrétariat de l'ESAT, chez Catherine, au prix de 10€. Passez le voir !!!*

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES ☎ : 02 96 55 41 30-[contact@les2rivieres.fr](mailto:contact@les2rivieres.fr)