



## L'écho des salades

### Le panier de la semaine 46

#### Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Poireaux 800g	2.00 €
1 chou brocoli	2.00 €
Oignons 500g	1.40 €
Carottes 1 botte	2.00 €
1kg de pommes de terre	2.00€
500g de betteraves	1.50 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.90€</b>

#### Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Poireaux 1kg	2.50 €
1 chou brocoli	2.00 €
Oignons 500g	1.40 €
Carottes 2 bottes	4.00 €
1kg de pommes de terre	2.00€
800g de betteraves	2.40€
<b>Valeur du panier</b>	<b>16.30€</b>

**Paroles de jardinier :** « Yves en route vers de nouvelles aventures ! »

Jusqu'alors, je pouvais utiliser le tracteur simplement au champ et à l'ESAT.

Pour que je puisse le conduire sur la route, le chemin a été assez long.

Dans un 1<sup>er</sup> temps, l'ergothérapeute de la plate forme ADAPEI 22 est venue accompagnée d'un garagiste spécialisé dans l'aménagement des véhicules.

Sur mon permis de conduire des numéros correspondent aux aménagements qui me sont indispensables (clignotants et commandes électriques à droite ; une boule sur le volant). Une fois ce travail effectué sur le tracteur, la médecine du travail a étudié ma fiche de poste et m'a déclaré apte à la conduite sur la route.

C'est un grand confort pour moi car la conduite est plus facile et pour mon équipe car jusqu'alors seul Pascal-Yves notre moniteur maraîchage faisait les allers-retours du champ à l'ESAT. Yves



## L'écho des salades

### Le panier de la semaine 46

#### Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Poireaux 800g	2.00 €
1 chou brocoli	2.00 €
Oignons 500g	1.40 €
Carottes 1 botte	2.00 €
1kg de pommes de terre	2.00€
500g de betteraves	1.50 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.90€</b>

#### Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
2 salades	2.00 €
Poireaux 1kg	2.50 €
1 chou brocoli	2.00 €
Oignons 500g	1.40 €
Carottes 2 bottes	4.00 €
1kg de pommes de terre	2.00€
800g de betteraves	2.40€
<b>Valeur du panier</b>	<b>16.30 €</b>

**Paroles de jardinier :** « Yves en route vers de nouvelles aventures ! »

Jusqu'alors, je pouvais utiliser le tracteur simplement au champ et à l'ESAT.

Pour que je puisse le conduire sur la route, le chemin a été assez long.

Dans un 1<sup>er</sup> temps, l'ergothérapeute de la plate forme ADAPEI 22 est venue accompagnée d'un garagiste spécialisé dans l'aménagement des véhicules.

Sur mon permis de conduire des numéros correspondent aux aménagements qui me sont indispensables (clignotants et commandes électriques à droite ; une boule sur le volant). Une fois ce travail effectué sur le tracteur, la médecine du travail a étudié ma fiche de poste et m'a déclaré apte à la conduite sur la route.

C'est un grand confort pour moi car la conduite est plus facile et pour mon équipe car jusqu'alors seul Pascal-Yves notre moniteur maraîchage faisait les allers-retours du champ à l'ESAT. Yves

Cette semaine Yves vous propose la recette :

« Carottes et navets à la cardamone »

**Ingrédients :** 500g de carottes ; 500g de navets ; 2 oignons ; 2 échalotes ; 1 gousse d'ail ; 1 cuil. à café d'épices : cannelle et cumin en poudre ; graines de cardamone ouvertes ; 1 Cuil. à café de gingembre ; 2 cuil. à soupe de pistaches ; 3 cuil. à soupe d'huile d'olive. ; 2 verres d'eau ; sel et poivre.

**Préparation :** Peler et émincer les oignons, les échalotes et l'ail. Piler les graines de cardamone. Presser le gingembre.

Faire chauffer l'huile à feu doux. Ajouter les épices puis les oignons, les échalotes, l'ail et le gingembre.

Peler et couper en cubes les carottes et les navets. Les faire revenir 5mn à feu moyen. Verser la ½ de l'eau. Poursuivre la cuisson pendant 40mn en ajoutant le reste de l'eau au fur et à mesure. Augmenter le feu et prolonger la cuisson pendant 5mn pour faire dorer les légumes. Saler et poivrer. Piler les pistaches et en parsemer les légumes.

Bon appétit !



Yves s'apprête à prendre la route !

**Infos :** Peut-être avez-vous eu la semaine dernière un chou chinois abimé au cœur même si de l'extérieur il semblait beau. Nous ajoutons donc en cadeau cette semaine un petit chou chinois.

*Vous aurez la surprise cette semaine de découvrir une variété de betterave étonnante en goût, elle se nomme « la crapaudine » dégustez la cuite ou crue... un délice*

Cette semaine Yves vous propose la recette :

« Carottes et navets à la cardamone »

**Ingrédients :** 500g de carottes ; 500g de navets ; 2 oignons ; 2 échalotes ; 1 gousse d'ail ; 1 cuil. à café d'épices : cannelle et cumin en poudre ; graines de cardamone ouvertes ; 1 Cuil. à café de gingembre ; 2 cuil. à soupe de pistaches ; 3 cuil. à soupe d'huile d'olive. ; 2 verres d'eau ; sel et poivre.

**Préparation :** Peler et émincer les oignons, les échalotes et l'ail. Piler les graines de cardamone. Presser le gingembre.

Faire chauffer l'huile à feu doux. Ajouter les épices puis les oignons, les échalotes, l'ail et le gingembre.

Peler et couper en cubes les carottes et les navets. Les faire revenir 5mn à feu moyen. Verser la ½ de l'eau. Poursuivre la cuisson pendant 40mn en ajoutant le reste de l'eau au fur et à mesure. Augmenter le feu et prolonger la cuisson pendant 5mn pour faire dorer les légumes. Saler et poivrer. Piler les pistaches et en parsemer les légumes.

Bon appétit !



Yves s'apprête à prendre la route !

**Infos :** Peut-être avez-vous eu la semaine dernière un chou chinois abimé au cœur même si de l'extérieur il semblait beau. Nous ajoutons donc en cadeau cette semaine un petit chou chinois.

*Vous aurez la surprise de découvrir cette semaine une variété de betterave étonnante en goût, elle se nomme « la crapaudine » dégustez la cuite ou crue... un délice*
