



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 47 Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade scarole	1.50 €
Oignons rose 300g	0.84 €
Carottes 700g	1.75 €
Chou-fleur	1.80 €
P. de T grenaille 1kg	2.00 €
Poireaux 700g	1.75 €
Radis Red meat 250g	0.73 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.37 €</b>

Légumes	Prix
1 salade scarole	1.50 €
Oignons rose 500g	1.40 €
Carottes 1kg	2.50 €
Chou -fleur	1.80 €
P de T grenaille 2kg	4.00 €
Poireaux - 1kg	2.50 €
Radis Red meat 500g	1.45 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.15 €</b>

Parole de jardinière : « *Changement de culture.* »

A cette saison, la récolte des tomates est finie. Nous allons récupérer la place qu'elles occupaient. Pour cela, nous « déclipsons » les plants et enlevons les bobines de fils sur lesquels ils sont fixés. Nous arrachons tous les plants et les évacuons de la serre pour qu'ils se décomposent à l'extérieur. Nous enlevons la bâche pour pouvoir travailler à nouveau la terre après avoir mis le compost. C'est un compost de très bonne qualité « l'Algoforestier » que nous achetons à un autre ESAT spécialisé dans la fabrication de compost. Patricia



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 47 Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade scarole	1.50 €
Oignons rose 300g	0.84 €
Carottes 700g	1.75 €
Chou-fleur	1.80 €
P. de T grenaille 1kg	2.00 €
Poireaux 700g	1.75 €
Radis Red meat 250g	0.73 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.37 €</b>

Légumes	Prix
1 salade scarole	1.50 €
Oignons rose 500g	1.40 €
Carottes 1kg	2.50 €
Chou-fleur	1.80 €
P de T grenaille 2kg	4.00 €
Poireaux 1kg	2.50 €
Radis Red meat 500g	1.45 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.15 €</b>

Parole de jardinière : « *Changement de culture.* »

A cette saison, la récolte des tomates est finie. Nous allons récupérer la place qu'elles occupaient. Pour cela, nous « déclipsons » les plants et enlevons les bobines de fils sur lesquels ils sont fixés. Nous arrachons tous les plants et les évacuons de la serre pour qu'ils se décomposent à l'extérieur. Nous enlevons la bâche pour pouvoir travailler à nouveau la terre après avoir mis le compost. C'est un compost de très bonne qualité « l'Algoforestier » que nous achetons à un autre ESAT spécialisé dans la fabrication de compost. Patricia

Cette semaine Patricia vous propose sa recette :

« *Carpaccio de radis « Red meat »* ».

Couper le radis en fines lamelles. Ajouter des feuilles de mâche, des graines germées, des noisettes torréfiées et concassées et des petits dés de meule de Savoie.

Arroser de jus de citron, d'huile d'olive et de graines de sésame au wasabi.

Cette salade peut être dégustée avec de belles tranches de pain multigraines.

Bon appétit !



Patricia récupère les bobines de fil.

Le saviez-vous ? Le radis « *red meat* » pour les anglais et « *cœur de beauté* » pour les chinois (beaucoup plus poétique) sert à garnir de nombreux plats, cru ou mariné. Il peut aussi être finement râpé et ajouté comme condiment ou comme élément de sauce. Riche en vitamine C, en fibres et en amylase, il favorise une bonne digestion. Ses feuilles comportent de nombreux minéraux et vitamines.

Cette semaine Patricia vous propose sa recette :

« *Carpaccio de radis « Red meat »* ».

Couper le radis en fines lamelles. Ajouter des feuilles de mâche, des graines germées, des noisettes torréfiées et concassées et des petits dés de meule de Savoie.

Arroser de jus de citron, d'huile d'olive et de graines de sésame au wasabi.

Cette salade peut être dégustée avec de belles tranches de pain multigraines.

Bon appétit



Patricia récupère les bobines de fil.

Le saviez-vous ? Le radis « *red meat* » pour les anglais et « *cœur de beauté* » pour les chinois (beaucoup plus poétique) sert à garnir de nombreux plats, cru ou mariné. Il peut aussi être finement râpé et ajouté comme condiment ou comme élément de sauce. Riche en vitamine C, en fibres et en amylase, il favorise une bonne digestion. Ses feuilles comportent de nombreux minéraux et vitamines.

