



Composition de votre panier semaine «47» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 batavia	1.10€
100 g de mâche	1.05€
300g de radis Red Meat	0.84€
1 kg de carottes	2,60€
1 kg de poireaux	3.00€
1 kg de P d T Allians	2.00€
Valeur du panier	10.59€



Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 batavia	1.10€
100g de mâche	1.05€
400g de radis Red Meat	1.12€
1,5kg de carottes	3.80€
1kg de poireaux	300€
1, 5kg de pommes de terre Allians	3,00€
1 kg de navets	2.50
Valeur du panier	15.57€



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO «47 »

PAROLE DE JARDINIER

La récolte des carottes dans un champ : Après le passage du tracteur avec une lame souleveuse, nous sortons les carottes de terre, en s'aidant d'une fourche bêche ; puis il faut enlever les fanes de la carotte, la contrôler, (maladie, abimée et calibrage) puis la conditionner en caisse ; une fois la petite caisse remplie il faut la transvaser dans un pallox. Quand le pallox est plein, il est chargé derrière le tracteur et emmené dans un lieu de stockage ; là le pallox est vidé pour que la carotte soit mise en sable : il s'agit d'alterner une couche de sable une couche de carottes en les alignant bien à plat dans un nouveau pallox.

A savoir, il faut les couvrir par rapport au temps.

Tanguy





RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons la recette suivante :

« Velouté de carottes au curcuma »

Ingrédients

- 1 kg de carottes
- 2 petits oignons
- 1 cuillère à soupe de curcuma moulu
- 15 cl de crème fraîche allégée
- huile d'olive
- sel, poivre

Étapes

Pelez et coupez les carottes en grosses tranches.

Pelez et émincez les oignons.

Chauffez de l'huile d'olive dans une cocotte et faites revenir les oignons sans coloration.

Ajoutez le curcuma, laissez revenir 1 minute en remuant constamment puis ajoutez les carottes et faites revenir encore 2 minutes.

Ajoutez 1 litre d'eau, salez et laissez cuire à couvert environ 15-20 minutes.

Les carottes doivent être tendres.

Mixer avec la crème fraîche, rectifiez l'assaisonnement et dégustez !



INFO DE LA SEMAINE

Journée Aresat échanges de « bonnes » pratiques

Ce jeudi 16 novembre 2017, dans le cadre de la journée Aresat nous avons accueillis à l'Esat de Plourivo différents professionnels (directeurs, éducateurs techniques, moniteurs d'ateliers, psychologues, animatrice au soutien professionnel ...) pour échanger sur différents thèmes tels que l'absentéisme au travail, la posture d'accompagnement selon l'actualité de la personne accompagnée, les autorisations de conduite discontinuée, les mesures de protections, la coordination sociale, la souplesse dans l'accompagnement...

Durant cette journée une visite de l'établissement était programmée en deux groupes, ainsi qu'un déjeuner sur place. Cette journée s'est déroulée dans l'échange et la convivialité où chacun a pu échanger sur ses « bonnes » pratiques.

Une autre journée de ce type aura probablement lieu sur un autre site ce qui permettra d'avoir une vision sur les différents établissements et leurs modes de fonctionnements.

Maryse et Jessica



A très bientôt
L'équipe de l'ESAT