



## L'ECHO DES SALADES

### Le panier de la semaine 48

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Pommes de terre 1,5kg	2,10€
1 chou frisé	2,20€
1 salade	1,00€
Poireau 1kg	2.50€
Radis noir 300g	0.75€
1 potimarron	2,00€
Mâche 100g	1,50 €
Valeur du panier au détail	12.05€

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Pommes de terre 2kgs	2,60€
1 chou frisé	2,20 €
1 salade	1,00€
Poireau 1.5kg	3,75€
Radis noir 500g	1,25 €
1 potimarron	2,00 €
Mâche 250g	3.75€
Valeur du panier au détail	16,55 €

**Paroles de jardinier :** « *Il n'y a pas loin de la serre à mon assiette...* »  
*Il y a peu de temps que j'ai appris les soins à apporter aux bettes dans la serre.*

*Il faut désherber autour et enlever les feuilles abîmées, trouées, salies...  
 Ainsi, propres, fraîches, croquantes elles me donnent envi de les déguster.  
 Moi, grâce au maraîchage, je découvre plein de nouveaux légumes et à force  
 de m'en occuper, j'ai envi de les goûter.  
 Ainsi, j'ai découvert aussi le radis noir que j'adore et j'ai eu envi de  
 chercher plein de manières de le cuisiner. Je vous propose une de ces  
 recettes.*



## L'ECHO DES SALADES

### Le panier de la semaine 48

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Pommes de terre 1,5kg	2,10€
1 chou frisé	2,20 €
1 salade	1,00€
Poireau 1kg	2.50 €
Radis noir 300g	1,25 €
1 potimarron	2,00 €
Mâche 100g	1,50€
Valeur du panier au détail	12.05 €

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Pommes de terre 2 kgs	2,60€
1 chou frisé	2,20€
1 salade	1,00€
Poireau 1.5kg	3,75 €
Radis noir 500g	1,25 €
1 potimarron	2,00 €
Mâche 250g	3.75€
Valeur du panier au détail	16,55€

**Paroles de jardinier :** « *Il n'y a pas loin de la serre à mon assiette...* »  
*Il y a peu de temps que j'ai appris les soins à apporter aux bettes dans la  
 serre.*

*Il faut désherber autour et enlever les feuilles abîmées, trouées, salies...  
 Ainsi, propres, fraîches, croquantes elles me donnent envi de les déguster.  
 Moi, grâce au maraîchage, je découvre plein de nouveaux légumes et à  
 force de m'en occuper, j'ai envi de les goûter.  
 Ainsi, j'ai découvert aussi le radis noir que j'adore et j'ai eu envi de  
 chercher plein de manières de le cuisiner. Je vous propose une de ces  
 recettes.*  
 Tanguy

Tanguy

Cette semaine, Tanguy nous propose sa recette :

**« Duo de carottes et de radis noir au gingembre »**

*Ingrédients* : Carottes 500g ; 1 morceau de gingembre frais ; 1 radis noir ; 2 citrons verts ; 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ; sel et poivre.

*Préparation* : Râper les carottes et le radis noir.

Râper plus finement le gingembre et le zeste des citrons.

Presser le jus de citron. Ajouter le gingembre et jus de citron sur les carottes et le radis noir.

Arroser du jus de citron et de l'huile d'olive. Saler et poivrer.

Mélanger le tout et mettre 1 heure au frais avant de servir.

Bon appétit !



Tanguy prend soin des bettes avant de les mettre dans son assiette.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

Tel. : 02 96 55 41 30

contact@les2rivieres.fr

Cette semaine, Tanguy nous propose sa recette :

**« Duo de carottes et de radis noir au gingembre »**

*Ingrédients* : Carottes 500g ; 1 morceau de gingembre frais ; 1 radis noir ; 2 citrons verts ; 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ; sel et poivre.

*Préparation* : Râper les carottes et le radis noir.

Râper plus finement le gingembre et le zeste des citrons.

Presser le jus de citron. Ajouter le gingembre et jus de citron sur les carottes et le radis noir.

Arroser du jus de citron et de l'huile d'olive. Saler et poivrer.

Mélanger le tout et mettre 1 heure au frais avant de servir.

Bon appétit !



Tanguy prend soin des bettes avant de les mettre dans son assiette.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

Tel. : 02 96 55 41 30

contact@les2rivieres.fr

