



L'écho des salades

Le panier de la semaine 48 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
150 g de mâche	1.58€
Poireaux 1kg	2.50 €
1 chou fleur	1.80 €
2 patidoux	2.50
P de terre 1kg	2.00 €
Valeur du panier	10.38 €

Légumes	Prix
100g de mâche	1.05 €
Poireaux 1kg	2.50 €
1 chou fleur	1.80 €
Carottes 1kg	2.50 €
2 patidoux	2.50 €
P de terre 1,5kg	3.00 €
2 radis noirs	1.00 €
Oignons 500g	1.40 €
Valeur du panier	15.75 €

Parole de jardinier : « A l'ESAT, je cultive aussi mon projet. »

En ce moment avec l'aide de mes moniteurs, je monte un dossier de « reconnaissances de compétences » d'ouvrier en maraichage. Je dois montrer avec des petites explications ce que je fais. Je parle de 4 activités : le binage des mauvaises herbes, le triage et ramassage des courgettes, l'arrachage du rumex et la récolte des choux de Bruxelles. J'ai ajouté des photos de moi en train de faire ces tâches. Je vais présenter ce dossier devant un jury : le directeur de l'ESAT, une entreprise extérieure et une monitrice maraichage. J'ai beaucoup de plaisir à faire ce dossier qui prépare mon avenir Tanguy



L'écho des salades

Le panier de la semaine 48 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
150 g de mâche	1.58€
Poireaux 1kg	2.50 €
1 chou fleur	1.80 €
2 patidoux	2.50
P de terre 1kg	2.00 €
Valeur du panier	10.38 €

Légumes	Prix
100 g de mâche	1.05€
Poireaux 1kg	2.50 €
1 chou fleur	1.80 €
Carottes 1kg	2.50 €
2 patidoux	2.50 €
P de terre 1,5kg	3.00 €
2 radis noirs	1.00 €
Oignons 500g	1.40 €
Valeur du panier	15.75 €

Parole de jardinier : « A l'ESAT, je cultive aussi mon projet. »

En ce moment avec l'aide de mes moniteurs, je monte un dossier de « reconnaissances de compétences » d'ouvrier en maraichage. Je dois montrer avec des petites explications ce que je fais. Je parle de 4 activités : le binage des mauvaises herbes, le triage et ramassage des courgettes, l'arrachage du rumex et la récolte des choux de Bruxelles. J'ai ajouté des photos de moi en train de faire ces tâches. Je vais présenter ce dossier devant un jury : le directeur de l'ESAT, une entreprise extérieure et une monitrice maraichage. J'ai beaucoup de plaisir à faire ce dossier qui prépare mon avenir. Tanguy

Aujourd'hui Tanguy vous propose sa recette :

« Crumble de chou-fleur au chèvre et bacon »

Ingrédients : 600 g de chou-fleur ; 180 g de fromage de chèvre en bûche ; 100 g d'allumettes de bacon ; 2 belles pommes de terre ; 1 jus de citron pressé ; 12 cl de crème liquide ; poivre ; Pour le crumble : 60 g de farine ; 60 g de beurre ; 50 g de chapelure ; 2 cuil. à soupe de pignons de pin ; 1 pincée de poivre.

Préparation : Laver les pommes de terre. Les faire cuire à l'eau bouillante salée. Une fois cuites, les égoutter puis les peler et les couper en cubes. Détacher les bouquets du chou-fleur, les laver, puis les faire cuire à l'eau bouillante salée et citronnée pendant 10 minutes environ. Egoutter.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Beurrer un plat à gratin allant au four. Couper le fromage de chèvre en rondelles. Mettre le chou-fleur et les cubes de pomme de terre dans le plat, ajouter les allumettes de bacon puis les rondelles de chèvre. Arroser de crème, poivrer.

Préparer la pâte à crumble : dans une terrine, sabler du bout des doigts la farine, la chapelure, la pincée de poivre et le beurre coupé en morceaux, ajouter les pignons de pin. Répartir la pâte à crumble sur la préparation au chou-fleur. Cuire pendant 20 minutes environ à four moyen. Bon appétit !



Une des activités de Tanguy

Aujourd'hui Tanguy vous propose sa recette :

« Crumble de chou-fleur au chèvre et bacon »

Ingrédients : 600 g de chou-fleur ; 180 g de fromage de chèvre en bûche ; 100 g d'allumettes de bacon ; 2 belles pommes de terre ; 1 jus de citron pressé ; 12 cl de crème liquide ; poivre ; Pour le crumble : 60 g de farine ; 60 g de beurre ; 50 g de chapelure ; 2 cuil. à soupe de pignons de pin ; 1 pincée de poivre.

Préparation : Laver les pommes de terre. Les faire cuire à l'eau bouillante salée. Une fois cuites, les égoutter puis les peler et les couper en cubes. Détacher les bouquets du chou-fleur, les laver, puis les faire cuire à l'eau bouillante salée et citronnée pendant 10 minutes environ. Egoutter.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Beurrer un plat à gratin allant au four. Couper le fromage de chèvre en rondelles. Mettre le chou-fleur et les cubes de pomme de terre dans le plat, ajouter les allumettes de bacon puis les rondelles de chèvre. Arroser de crème, poivrer.

Préparer la pâte à crumble : dans une terrine, sabler du bout des doigts la farine, la chapelure, la pincée de poivre et le beurre coupé en morceaux, ajouter les pignons de pin. Répartir la pâte à crumble sur la préparation au chou-fleur. Cuire pendant 20 minutes environ à four moyen. Bon appétit



Une des activités de Tanguy

