



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 48 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mesclun 200g	3.00 €
Choux de Bruxelles 400g	1.80 €
2 radis noirs	1.00 €
Echalotes 200g	1.00 €
Carottes 500g	1.25 €
Courges Pomme d'or 1kg	2.50 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.55 €</b>

Légumes	Prix
Mesclun 300g	4.50 €
Choux de Bruxelles 600g	2.70 €
3 radis noirs	1.50 €
Echalotes 400g	2.00 €
Carottes 800g	2.00 €
Courges Pomme d'or 1kg	2.50 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.20 €</b>

**Parole de jardinier :** « Mes 1ères semaines de maraicher. »  
 Je suis embauché à l'ESAT depuis le 9 octobre après avoir travaillé 2 ans en espaces verts. Je découvre le métier de maraicher. L'ensemble du travail me plaît : très varié, travail en équipe....J'ai travaillé au champ : ramassage cocos, poireaux, choux, carottes et en serre ramassage tomates, épinards, plantation de l'ail ... Je me suis aussi occupé des légumes après la récolte : nettoyage des carottes , pesée des épinards ... Hier j'ai nettoyé les fraisiers pour qu'ils se régénèrent pour l'année prochaine: enlever les dernières fraises, enlever les feuilles mortes, désherber. J'ai en quelques semaines déjà appris beaucoup.  
 Mickaël



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 48 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mesclun 200g	3.00 €
Choux de Bruxelles 400g	1.80 €
2 radis noirs	1.00 €
Echalotes 200g	1.00 €
Carottes 500g	1.25 €
Courges Pomme d'or 1kg	2.50 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.55 €</b>

Légumes	Prix
Mesclun 300g	4.50 €
Choux de Bruxelles 600g	2.70 €
3 radis noirs	1.50 €
Echalotes 400g	2.00 €
Carottes 800g	2.00 €
Courges Pomme d'or 1kg	2.50 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.20 €</b>

**Parole de jardinier :** « Mes 1ères semaines de maraicher. »  
 Je suis embauché à l'ESAT depuis le 9 octobre après avoir travaillé 2 ans en espaces verts. Je découvre le métier de maraicher. L'ensemble du travail me plaît : très varié, travail en équipe....J'ai travaillé au champ : ramassage cocos, poireaux, choux, carottes et en serre ramassage tomates, épinards, plantation de l'ail ... Je me suis aussi occupé des légumes après la récolte : nettoyage des carottes , pesée des épinards ... Hier j'ai nettoyé les fraisiers pour qu'ils se régénèrent pour l'année prochaine: enlever les dernières fraises, enlever les feuilles mortes, désherber. J'ai en quelques semaines déjà appris beaucoup.  
 Mickaël

Cette semaine, Mickaël vous propose sa recette :

### « Courge Pomme d'or farcie aux champignons. »

*Ingrédients* : 6 boules d'or (ou autre mini courge à farcir) ; 400g de champignon de Paris ; 1 échalote ; 200g de lardon fumés ; 100g de chèvre frais

*Préparation* : Couper le chapeau des boules d'or, les évider soigneusement. Cuire les boules d'or à l'envers dans le panier vapeur pendant environ 20min (piquer pour vérifier la cuisson, la chair doit être moelleuse).

Émincer l'échalote et les champignons. Faire sauter les lardons (sans matière grasse ajoutée !), et ajouter l'échalote et les champignons. Laisser cuire environ 15 min, ajouter le chèvre frais et mélanger. Garnir les pommes d'or de la farce, fermer avec le petit chapeau mettre les pommes d'or dans un plat, ajouter 1cm d'eau dans le fond et mettre au four pendant 15 min.

Bon appétit !



Mickaël prend soin des fraisières.

Cette semaine, Mickaël vous propose sa recette :

### « Courge Pomme d'or farcie aux champignons. »

*Ingrédients* : 6 boules d'or (ou autre mini courge à farcir) ; 400g de champignon de Paris ; 1 échalote ; 200g de lardon fumés ; 100g de chèvre frais

*Préparation* : Couper le chapeau des boules d'or, les évider soigneusement. Cuire les boules d'or à l'envers dans le panier vapeur pendant environ 20min (piquer pour vérifier la cuisson, la chair doit être moelleuse).

Émincer l'échalote et les champignons. Faire sauter les lardons (sans matière grasse ajoutée !), et ajouter l'échalote et les champignons. Laisser cuire environ 15 min, ajouter le chèvre frais et mélanger. Garnir les pommes d'or de la farce, fermer avec le petit chapeau mettre les pommes d'or dans un plat, ajouter 1cm d'eau dans le fond et mettre au four pendant 15 min.

Bon appétit !



Mickaël prend soin des fraisières.

