



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 49

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Pommes de terre 1,5kg (Eden)	2,10€
Oignons 500g	1,40€
1 salade	1,00€
Poireaux 1kg	2,50€
1 céleri 500g	1,25€
Navet	offert
Mâche 250g	2.63 €
Valeur du panier	10.88€

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Pommes de terre 2.5kgs (Eden)	3.25€
Oignons 800g	2,24€
2 salades	2,00€
Poireaux 1,2kgs	3,00€
Navet	offert
1 céleri	1,25€
Mâche 400g	4.20€
Valeur du panier	15.94 €

Paroles de jardinier : « *Patate encore, patate toujours !* »

Nous avons 3 variétés de pommes de terre :

L'**Alliance**, chair ferme, plus longue à la cuisson : pour les frites.

L'**Eden**, chair farineuse, cuisson rapide dans très peu d'eau : pour les purées et soupes.

La **Rubis**, chair plus ou moins ferme qui se défait à la cuisson si elle est trop cuite, cuisson rapide dans peu d'eau : pour frites, purée et soupe.

« *J'ai la patate, on a la frite...* »

Ce sont des expressions d'énergie, de bonne humeur et de bonne santé.

Est-ce un hasard ?

Christine



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 49

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Pommes de terre 1,5kg (Eden)	2,10€
Oignons 500g	1,40 €
1 salade	1,00€
Poireaux 1kg	2,50 €
1 céleri 500g	1,25 €
Navet	offert
Mâche 250g	2.63€
Valeur du panier	10.88 €

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Pommes de terre 2.5 kgs (Eden)	3.25€
Oignons 800g	2,24€
2 salades	2,00€
Poireaux 1,2kgs	3,00 €
Navet	offert
1 céleri	1,25 €
Mâche 400g	4,20€
Valeur du panier	15.94€

Paroles de jardinier : « *Patate encore, patate toujours !* »

Nous avons 3 variétés de pommes de terre :

L'**Alliance** chair ferme, plus longue à la cuisson : pour les frites.

L'**Eden** chair farineuse, cuisson rapide dans très peu d'eau : pour les purées et soupes.

La **Rubis**, chair plus ou moins ferme qui se défait à la cuisson si elle est trop cuite, cuisson rapide dans peu d'eau : pour frites, purée et soupe.

« *J'ai la patate, on a la frite...* »

Ce sont des expressions d'énergie, de bonne humeur et de bonne santé.

Est-ce un hasard ?

Christine

Cette semaine, Christine nous propose sa recette :

« **Gratin de céleri- rave au thon** »

Ingrédients : 2 boîtes de thon au naturel ; 1 beau céleri rave ; 1dl de lait ; 2 dl de crème fraîche ; 30g de comté râpé ; 30g de beurre ; sel et poivre.

Préparation : Peler le céleri et le découper en tranches très minces. Les plonger pendant 2 mn dans l'eau bouillante salée. Les égoutter et les passer sous un jet d'eau froide. Préchauffer le four à thermostat 6.

Beurrer un plat, disposer les tranches de céleri comme pour un gratin dauphinois : répartir le thon entre chaque couche, saler et poivrer au fur et à mesure puis terminer par une couche de céleri.

Verser le lait et la crème fraîche puis saupoudrer la surface de comté.

Répartir quelques noisettes de beurre et mettre au four pendant 45mn.

Bon appétit !



Les mains dans l'Eden,

c'est le paradis !

Infos : L'ESAT est fermé la semaine entre Noël et jour de l'an donc il n'y aura pas de paniers semaine 52. Les paniers de la semaine 51 (Du 19 au 23 décembre) seront tous préparés le mardi 20 décembre. Les paniers du jeudi seront donc à retirer le mardi 20 décembre aux points habituels. Merci de votre compréhension.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

Tel. : 02. 96. 55. 41. 30 contact@les2rivieres.fr

Cette semaine, Christine nous propose sa recette :

« **Gratin de céleri- rave au thon** »

Ingrédients : 2 boîtes de thon au naturel ; 1 beau céleri rave ; 1dl de lait ; 2 dl de crème fraîche ; 30g de comté râpé ; 30g de beurre ; sel et poivre.

Préparation : Peler le céleri et le découper en tranches très minces. Les plonger pendant 2 mn dans l'eau bouillante salée. Les égoutter et les passer sous un jet d'eau froide. Préchauffer le four à thermostat 6.

Beurrer un plat, disposer les tranches de céleri comme pour un gratin dauphinois : répartir le thon entre chaque couche, saler et poivrer au fur et à mesure puis terminer par une couche de céleri.

Verser le lait et la crème fraîche puis saupoudrer la surface de comté.

Répartir quelques noisettes de beurre et mettre au four pendant 45mn.

Bon appétit !



Les mains dans l'Eden,

c'est le paradis !

Infos : L'ESAT est fermé la semaine entre Noël et jour de l'an donc il n'y aura pas de paniers semaine 52. Les paniers de la semaine 51 (Du 19 au 23 décembre) seront tous préparés le mardi 20 décembre. Les paniers du jeudi seront donc à retirer le mardi 20 décembre aux points habituels. Merci de votre compréhension.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

Tel. : 02. 96. 55. 41. 30 contact@les2rivieres.fr

