



## L'écho des salades

### Le panier de la semaine 49

#### Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
Mâche 100g	1.05 €
Choux de Bruxelles 500g	2.25 €
P de terre 800g	1.60 €
Oignons 300g	0.85 €
Navets 400g	1.00 €
Carottes 300g	0.75 €
Epinards 300g	1.50 €
Poireaux 200g	0.50 €
1 salade	1.00€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.50 €</b>

#### Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mâche 300g	3.15 €
Choux de Bruxelles 500g	2.25 €
P de terre 1kg	2.00 €
Oignons 500g	1.40 €
Navets 700g	1.75 €
Carottes 500g	1.25 €
Poireaux 300g	0.75 €
Epinards 400g	2.00 €
1 salade	1.00€
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.55 €</b>

Parole de jardinier :

**« A la découverte..... »**

Je suis en stage à l'ESAT depuis le 19 Novembre pour une durée de 15 jours. J'avais très envie de découvrir le métier de maraicher. J'étais attiré par la culture des légumes, la vente sur les marchés, et je m'imaginai utiliser des outils très technologiques et modernes dont je suis fan.

J'ai appris à récolter à *la bêche* différents légumes, trier les pommes de terre et les oignons (*à la main*). J'ai fait du désherbage (*à la main*) dans la serre et au champ.

Je me suis rendu compte que ce travail très physique me fatiguait, donc je suis passé du temps plein en 1<sup>ère</sup> semaine au ½ temps la 2<sup>ème</sup> semaine.

Ce stage m'a beaucoup plu, je me suis rendu compte que le maraichage se fait surtout à la main. Je ne suis pas trop déçu car finalement la main est le plus bel outil. Gille



## L'écho des salades

### Le panier de la semaine 49

#### Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
Mâche 100g	1.05 €
Choux de Bruxelles 500g	2.25 €
P de terre 800g	1.60 €
Oignons 300g	0.85 €
Navets 400g	1.00 €
Carottes 300g	0.75 €
Epinards 300g	1.50 €
Poireaux 200g	0.50 €
1 salade	1.00€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.50 €</b>

#### Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mâche 300g	3.15 €
Choux de Bruxelles 500g	2.25 €
P de terre 1kg	2.00 €
Oignons 500g	1.40 €
Navets 700g	1.75 €
Carottes 500g	1.25 €
Poireaux 300g	0.75 €
Epinards 400g	2.00 €
1 salade	1.00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.55 €</b>

Parole de jardinier :

**« A la découverte... »**

Je suis en stage à l'ESAT depuis le 19 Novembre pour une durée de 15 jours. J'avais très envie de découvrir le métier de maraicher. J'étais attiré par la culture des légumes, la vente sur les marchés, et je m'imaginai utiliser des outils très technologiques et modernes dont je suis fan.

J'ai appris à récolter à *la bêche* différents légumes, trier les pommes de terre et les oignons (*à la main*). J'ai fait du désherbage (*à la main*) dans la serre et au champ.

Je me suis rendu compte que ce travail très physique me fatiguait, donc je suis passé du temps plein en 1<sup>ère</sup> semaine au ½ temps la 2<sup>ème</sup> semaine.

Ce stage m'a beaucoup plu, je me suis rendu compte que le maraichage se fait surtout à la main. Je ne suis pas trop déçu car finalement la main est le plus bel outil. Gille

Cette semaine, Gilles vous propose sa recette :

### « Choux de Bruxelles sautés au lard »

*Ingrédients* : 500g de choux de Bruxelles, 150g g de lard fumé, beurre, sel, muscade, 2 échalotes, 1 pincée de bicarbonate de soude.

*Préparation* : Nettoyer les choux de Bruxelles et les laver à grande eau. Les plonger dans une casserole contenant de l'eau bouillante salée et additionnée de bicarbonate de soude alimentaire. Faire cuire 15 à 20 minutes. Les rafraîchir à l'eau froide. Les égoutter. Faire fondre du beurre dans une casserole et y placer le lard taillé en lardons. Faire rissoler. Ajouter les échalotes hachées et, après légère coloration, ajouter les choux et les faire sauter. Saupoudrer de muscade, avant de les servir en accompagnement d'une viande de porc de saucisses grillées. Bon appétit !



Gilles trie les pommes de terre

*Le saviez-vous ?* Il y a 3 sortes de bicarbonate de soude : médical, technique (entretien..) et alimentaire. Le bicarbonate de soude alimentaire est relativement pur et s'utilise par exemple pour se brosser les dents, pour faire des gargarismes ou bien comme déodorant. On l'utilise donc pour tout ce qui concerne les soins du corps mais pas uniquement. Comme son nom le laisse supposer, il est aussi indiqué dans la préparation des gâteaux ou bien pour remplacer les produits de nettoyages de votre lave-vaisselle. Il est vendu dans les grandes surfaces ainsi que dans les épiceries, avec les condiments ou bien dans le rayon de la levure.

Cette semaine, Gilles vous propose sa recette :

### « Choux de Bruxelles sautés au lard »

*Ingrédients* : 500g de choux de Bruxelles, 150 g de lard fumé, beurre, sel, muscade, 2 échalotes, 1 pincée de bicarbonate de soude.

*Préparation* : Nettoyer les choux de Bruxelles et les laver à grande eau. Les plonger dans une casserole contenant de l'eau bouillante salée et additionnée de bicarbonate de soude alimentaire. Faire cuire 15 à 20 minutes. Les rafraîchir à l'eau froide. Les égoutter. Faire fondre du beurre dans une casserole et y placer le lard taillé en lardons. Faire rissoler. Ajouter les échalotes hachées et, après légère coloration, ajouter les choux et les faire sauter. Saupoudrer de muscade, avant de les servir en accompagnement d'une viande de porc de saucisses grillées. Bon appétit !



Gilles trie les pommes de terre

*Le saviez-vous ?* Il y a 3 sortes de bicarbonate de soude : médical, technique (entretien..) et alimentaire. Le bicarbonate de soude alimentaire est relativement pur et s'utilise par exemple pour se brosser les dents, pour faire des gargarismes ou bien comme déodorant. On l'utilise donc pour tout ce qui concerne les soins du corps mais pas uniquement. Comme son nom le laisse supposer, il est aussi indiqué dans la préparation des gâteaux ou bien pour remplacer les produits de nettoyages de votre lave-vaisselle. Il est vendu dans les grandes surfaces ainsi que dans les épiceries, avec les condiments ou bien dans le rayon de la levure.