



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 50

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Pommes de terre 2kg « allians »	2,60€
1 demi chou lisse	1,10€
1 salade	1,00€
Mâche 300g	3.15€
Carottes 600g	1,20€
Echalotte 300g	1.50€
1 radis noir	offert
Valeur du panier Au détail	10,55€

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Pommes de terre 2.5 kgs	3.25€
1 chou vert lisse	2.20 €
1 salade	1,00€
Echalotte 500g	2.50€
Carottes 1kg	2 €
1 radis noir	offert
Mâche 500g	5,25€
Valeur du panier au détail	16.20€

Paroles de jardinier : « *Ver de terre ami de la terre.* »
Je travaille à l'ESAT de Plourivo depuis un an et je fais partie du groupe maraîchage.
Quand on est jardinier, on apprend que tout le petit monde qui habite la terre est important.
Même les vers de terre qui sortent quand on laboure ou quand on bêche!
Il ne faut surtout pas les tuer car ce sont nos aides jardiniers. Ils aèrent et assainissent donc la terre.
Du travail en moins pour nous !
 Matthieu



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 50

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Pommes de terre 2 kg « allians »	2,10€
1 demi chou lisse	1,10 €
1 salade	1,00€
Echalotte 300g	1.50 €
Carottes 600g	1,20 €
1 radis noir	offert
Mâche 300g	3.15€
Valeur du panier au détail	10,55€

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Pommes de terre 2.5 kgs	3.25€
1 chou vert lisse	2.20€
1 salade	1,00€
Echalotte 500g	2.50 €
Carottes 1kg	2 €
1 radis noir	offert
Mâche 500g	5,25€
Valeur du panier au détail	16.20€

Paroles de jardinier : « *Ver de terre ami de la terre.* »
Je travaille à l'ESAT de Plourivo depuis un an et je fais partie du groupe maraîchage.
Quand on est jardinier, on apprend que tout le petit monde qui habite la terre est important.
Même les vers de terre qui sortent quand on laboure ou quand on bêche!
Il ne faut surtout pas les tuer car ce sont nos aides jardiniers. Ils aèrent et assainissent donc la terre.
Du travail en moins pour nous !
 Matthieu

Cette semaine, Mathieu nous propose sa recette : « **Pain de chou au bœuf** »

Ingrédients : 1 chou vert ou blanc ; 400g de steak haché ; 1 gros oignon ; 10 g de beurre ; 3 œufs ; 100g de crème fraîche ; 1 petit bouquet de persil ; poivre ; sel.
Préparation : Diviser en 4 les plus grosses feuilles du chou et les plonger dans l'eau bouillante salée. Porter à ébullition pendant 10mn. Les passer sous l'eau froide. Les émincer finement et les mélanger avec le steak haché, l'oignon haché, les œufs battus, la crème fraîche, le persil haché, le sel et le poivre.
Mélanger tous ces ingrédients et les verser dans un moule à cake beurré. Installer le moule dans un bain-marie et enfourner pendant une heure (th 6).
Démouler le pain et servir chaud
Bon appétit !



Conduire le tracteur :

le rêve de Mathieu

Nouvelles du champ :

Nous entrons dans l'hiver, les semis et plantations au champ sont terminés. En ce moment, nous préparons la terre à se reposer tout l'hiver dans de bonnes conditions. Pour cela, nous lui avons apporté du fumier provenant d'une ferme laitière bio de Pléhédel. Ensuite, nous avons semé de l'avoine qui servira à couvrir le sol tout l'hiver. Cela évitera l'érosion et permettra à la vie du sol de continuer son action (décomposition du fumier) dans de bonnes conditions.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

Tel. : 02 96 55 41 30

contact@les2rivieres.fr

Cette semaine, Mathieu nous propose sa recette : « **Pain de chou au bœuf** »

Ingrédients : 1 chou vert ou blanc ; 400g de steak haché ; 1 gros oignon ; 10 g de beurre ; 3 œufs ; 100g de crème fraîche ; 1 petit bouquet de persil ; poivre ; sel.
Préparation : Diviser en 4 les plus grosses feuilles du chou et les plonger dans l'eau bouillante salée. Porter à ébullition pendant 10mn. Les passer sous l'eau froide. Les émincer finement et les mélanger avec le steak haché, l'oignon haché, les œufs battus, la crème fraîche, le persil haché, le sel et le poivre.
Mélanger tous ces ingrédients et les verser dans un moule à cake beurré. Installer le moule dans un bain-marie et enfourner pendant une heure (th 6).
Démouler le pain et servir chaud
Bon appétit !



Conduire le tracteur :

le rêve de Matthieu

Nouvelles du champ :

Nous entrons dans l'hiver, les semis et plantations au champ sont terminés. En ce moment, nous préparons la terre à se reposer tout l'hiver dans de bonnes conditions. Pour cela, nous lui avons apporté du fumier provenant d'une ferme laitière bio de Pléhédel. Ensuite, nous avons semé de l'avoine qui servira à couvrir le sol tout l'hiver. Cela évitera l'érosion et permettra à la vie du sol de continuer son action (décomposition du fumier) dans de bonnes conditions.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

Tel. : 02 96 55 41 30

contact@les2rivieres.fr

