



L'écho des salades

Le panier de la semaine 50 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Côtes de blette 500g	1.10 €
1 chou fleur	1.80 €
Carottes 1kg	2.50 €
Poireaux 1kg	2.50 €
Courge spaghetti 800g	2.00 €
Valeur du panier	10.90 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Côtes de blette 800g	1.76 €
1 chou fleur	1.80 €
Carottes 1kg	2.50 €
Poireaux 1,5kg	3.75 €
Betteraves 800g	2.00 €
1 courge (grosse) spaghetti	3.00 €
Valeur du panier	15.81 €

Parole de jardinier

Vous êtes nombreux aujourd'hui à être acteurs de l'ESAT, par vos achats de paniers de légumes. Une équipe d'ouvriers d'ESAT travaillent consciencieusement pour vous proposer des légumes de qualité et de saison tout au long de l'année. Nous en sommes ravis et nous espérons vous satisfaire au mieux.
Pascal-Yves



L'écho des salades

Le panier de la semaine 50 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Côtes de blette 500g	1.10 €
1 chou fleur	1.80 €
Carottes 1kg	2.50 €
Poireaux 1kg	2.50 €
Courge spaghetti 800g	2.00 €
	€
Valeur du panier	10.90 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00 €
Côtes de blette 800g	1.76 €
1 chou fleur	1.80 €
Carottes 1kg	2.50 €
Poireaux 1,5kg	3.75 €
Betteraves 800g	2.00 €
1 courge (grosse) spaghetti	3.00 €
Valeur du panier	15.81 €

Parole de jardinier

Vous êtes nombreux aujourd'hui à être acteurs de l'ESAT, par vos achats de paniers de légumes. Une équipe d'ouvriers d'ESAT travaillent consciencieusement pour vous proposer des légumes de qualité et de saison tout au long de l'année. Nous en sommes ravis et nous espérons vous satisfaire au mieux.
Pascal-Yves

Infos : L'ESAT sera fermé du mercredi 24 Décembre 2014 au 4 Janvier 2015 donc il n'y aura pas de paniers les semaines 51 et 52 sauf le mardi 23 Décembre pour les clients venant chercher leur panier à l'ESAT

Cette semaine, pour les apéritifs de fin d'année, nous vous proposons la recette :

« **Graines de courges au sel.** »

Ingrédients : Graines de courges (spaghetti, butternut,, potiron, musquée, patidou, , potimarron, sucrine du Berry...) ; sel

Préparation : Débarrasser les graines de courges de la chair. Les nettoyer à l'eau et enlever au mieux la partie visqueuse des graines en frottant, sous l'eau, les graines entre vos doigts. Les déposer dans une passoire, les rincer. Égoutter. Sécher.

Répartir les graines de courges sur une plaque de cuisson enduite de sel.

Resaler et enfourner 20 à 30 minutes à 180°C. Éteindre le four et laisser sécher le temps que le four devienne froid. Épicer les graines (cumin, curry...). Enduire légèrement les graines d'huile d'olive.



Infos : L'ESAT sera fermé du mercredi 24 Décembre 2014 au 4 Janvier 2015 donc il n'y aura pas de paniers les semaines 51 et 52 sauf le mardi 23 Décembre pour les clients venant chercher leur panier à l'ESAT.

Cette semaine, pour les apéritifs de fin d'année, nous vous proposons la recette :

« **Graines de courges au sel.** »

Ingrédients : Graines de courges (spaghetti, butternut,, potiron, musquée, patidou, , potimarron, sucrine du Berry...) ; sel

Préparation : Débarrasser les graines de courges de la chair. Les nettoyer à l'eau et enlever au mieux la partie visqueuse des graines en frottant, sous l'eau, les graines entre vos doigts. Les déposer dans une passoire, les rincer. Égoutter. Sécher.

Répartir les graines de courges sur une plaque de cuisson enduite de sel.

Resaler et enfourner 20 à 30 minutes à 180°C. Éteindre le four et laisser sécher le temps que le four devienne froid. Épicer les graines (cumin, curry...). Enduire légèrement les graines d'huile d'olive.



