



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 51

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Oignons 600g	1,68€
Salade	1€
Poireaux 1 kg	2,50€
Carotte 600g	1.20 €
Navets 600g	1,50€
Radis noir	offert
P de terre 2kg « allians »	2.60 €
Valeur du panier	10.48€

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Oignons 800g	2,24€
2 Salades	2 €
Poireaux 1.5 kg	3.75€
P de terre 2kg	2.60€
Navets 600g	1,50€
Radis noir	offert
Mâche 400g	3.15€
Valeur du panier	15.24€

LES 4 JARDINIÈRES, LES 7 JARDINIERS ET PASCAL-YVES LE GUIDE JARDINIER, VOUS SOUHAITENT DE JOYEUSES FÊTES DE FIN D'ANNÉE !

Marcelline, Christine, Marina, Patricia, Tanguy, Matthieu, Nicolas, Ronan, Patrice, Frédéric, Yves et Pascal-Yves.



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 51

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Oignons 600g	1,68€
Salade	1 €
Poireaux 1 kg	2,50€
Carotte 600g	1.20 €
Navets 600g	1 ,50 €
Radis noir	offert
P de terre 2kg « allians »	2.60€
Valeur du panier	10.48€

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Oignons 800g	2,24€
2 salades	2€
Poireaux 1.5kg	3.75€
P de terre 2kg	2.60 €
Navets 600g	1,50€
Radis noir	offert
Mâche 400g	3.15€
Valeur du panier	15.24€

LES 4 JARDINIÈRES, LES 7 JARDINIERS ET PASCAL-YVES LE GUIDE JARDINIER, VOUS SOUHAITENT DE JOYEUSES FÊTES DE FIN D'ANNÉE !

Marcelline, Christine, Marina, Patricia, Tanguy, Matthieu, Nicolas, Ronan, Patrice, Frédéric, Yves et Pascal-Yves.



Cette semaine, Marcelline nous propose sa recette :

« **Carpaccio de légumes blancs** »

Ingrédients : 200g de céleri boule ; 200g de pommes de terre ; 150g de navets ; 150g de radis noir ; 4 poireaux ; 2 endives ; pignons de pin grillés ; 120g de noix concassées ; 100g de parmesan en fines lamelles ; piment d'Espelette ; fleur de sel ; 1 pomme verte ; 1 poire ; huile d'olive ; vinaigre balsamique ; sel et poivre.

Préparation : Eplucher tous les légumes. Tailler céleri, navets, radis noir en tranches de 3mm d'épaisseur et les poireaux et endives dans la longueur. Trancher finement la pomme verte et la poire non épluchées.

Dans une eau bouillante, faire blanchir les pommes de terre et les poireaux. Rafraichir rapidement dans un récipient avec des glaçons. Préparer une vinaigrette avec huile olive, vinaigre balsamique, noix concassées, sel et poivre.

Dans le fond d'une grande assiette étaler la vinaigrette et disposer tous les légumes en intercalant les variétés. Lorsque le damier est fini ajouter les tranches de pomme et poire. Parsemer de piment de fleur de sel et de parmesan en lamelles et pignons.

Bon appétit !



Quelques représentants de l'équipe maraîchage.

Pour vous remercier de votre fidélité et de votre confiance, l'ESAT vous offre 1l de jus de pomme bio, provenant du Verger des Alouettes à Lanvollon.

Rappel : L'ESAT est fermé la semaine entre Noël et jour de l'an donc il n'y aura pas de paniers semaine 52.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES
Tel. : 02 96 55 41 30 contact@les2rivieres.fr

Cette semaine, Marcelline nous propose sa recette :

« **Carpaccio de légumes blancs** »

Ingrédients : 200g de céleri boule ; 200g de pommes de terre ; 150g de navets ; 150g de radis noir ; 4 poireaux ; 2 endives ; pignons de pin grillés ; 120g de noix concassées ; 100g de parmesan en fines lamelles ; piment d'Espelette ; fleur de sel ; 1 pomme verte ; 1 poire ; huile d'olive ; vinaigre balsamique ; sel et poivre.

Préparation : Eplucher tous les légumes. Tailler céleri, navets, radis noir en tranches de 3mm d'épaisseur et les poireaux et endives dans la longueur. Trancher finement la pomme verte et la poire non épluchées.

Dans une eau bouillante, faire blanchir les pommes de terre et les poireaux. Rafraichir rapidement dans un récipient avec des glaçons. Préparer une vinaigrette avec huile olive, vinaigre balsamique, noix concassées, sel et poivre.

Dans le fond d'une grande assiette étaler la vinaigrette et disposer tous les légumes en intercalant les variétés. Lorsque le damier est fini ajouter les tranches de pomme et poire. Parsemer de piment de fleur de sel et de parmesan en lamelles et pignons.

Bon appétit !



Quelques représentants de l'équipe maraîchage.

Pour vous remercier de votre fidélité et de votre confiance, l'ESAT vous offre 1l de jus de pomme bio, provenant du Verger des Alouettes à Lanvollon.

Rappel : L'ESAT est fermé la semaine entre Noël et jour de l'an donc il n'y aura pas de paniers semaine 52.

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES
Tel. : 02 96 55 41 30 contact@les2rivieres.fr