



## L'écho des salades

### Le panier de la semaine 51

#### Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 chou fleur	1.80 €
Pommes de terre 800g	1.60 €
Radis noir 300g	0.75 €
Poireaux 500g	1.25 €
Carottes 500g	1.25 €
Côtes de blette 500g	1.10 €
Courge spaghetti 800g	2.00 €
Salade	1.00 €
Oignons 300g	0.85 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.60 €</b>

#### Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 chou fleur	1.80 €
Pommes de terre 1,5kg	3.00 €
Radis noir 500g	1.25 €
Poireaux 800g	1.25 €
Carottes 800g	2.00 €
Côtes de blette 800g	1.76 €
Courge spaghetti 1,5kg	3.75 €
Salade	1.00 €
Oignons 500g	1.40 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>17.21 €</b>

Parole de jardinier :

« Le travail en équipe. »

Après avoir travaillé dans les huitres pendant 9 ans comme responsable d'équipe, je reprends de l'activité.

A l'ESAT, je suis en stage découverte depuis le 3 Décembre.

J'y ai trouvé une bonne équipe dans laquelle je me sens bien. Pour moi, le travail en équipe est important : nous nous entraïdons, nous nous donnons la main et notre récolte est un travail bien fait et un succès collectif.

Loïc

**N'oubliez pas la semaine prochaine et la 1<sup>ère</sup> semaine de Janvier nous ne pourrons vous livrer de paniers. La reprise se fera à partir de la semaine 2 . Merci**



## L'écho des salades

### Le panier de la semaine 51

#### Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
1 chou fleur	1.80 €
Pommes de terre 800g	1.60 €
Radis noir 300g	0.75 €
Poireaux 500g	1.25 €
Carottes 500g	1.25 €
Côtes de blette 500g	1.10€
Courge spaghetti 800g	2.00 €
Salade	1.00 €
Oignons 300g	0.85 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.60 €</b>

#### Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 chou fleur	1.80 €
Pommes de terre 1,5kg	3.00 €
Radis noir 500g	1.25 €
Poireaux 800g	1.25 €
Carottes 800g	2.00 €
Côtes de blette 800g	1.76 €
Courge spaghetti 1,5 kg	3.75 €
Salade	1.00 €
Oignons 500g	1.40 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>17.21 €</b>

Parole de jardinier :

« Le travail en équipe. »

Après avoir travaillé dans les huitres pendant 9 ans comme responsable d'équipe, je reprends de l'activité.

A l'ESAT, je suis en stage découverte depuis le 3 Décembre.

J'y ai trouvé une bonne équipe dans laquelle je me sens bien. Pour moi, le travail en équipe est important : nous nous entraïdons, nous nous donnons la main et notre récolte est un travail bien fait et un succès collectif.

Loïc

**N'oubliez pas la semaine prochaine et la 1<sup>ère</sup> semaine de Janvier nous ne pourrons vous livrer de paniers. La reprise se fera à partir de la semaine 2 . Merci**

Cette semaine Loïc vous propose sa recette :

**« Huîtres farcies au poireaux »**

*Ingrédients* : Huîtres n° 3 ; poireaux ; oignons ; persil ; ail ; crème fraîche ; citron ; sel et poivre

*Préparation* : Couper les poireaux en tronçons, les cuire dans l'eau bouillante.

Egoutter les huîtres pour enlever la 1<sup>ère</sup> eau sinon celle-ci fera tourner la crème.

Hacher les oignons, l'ail et le persil. Les mélanger à la crème fraîche.

Verser cette préparation sur les huîtres, y ajouter un jet de citron et de la chapelure.

Mettre au four à 150° pendant ¼ d'heure.

Vous pouvez mettre plusieurs huîtres dans des coupelles de coquille St Jacques.

Bon appétit !



Loïc a gardé le goût de l'eau !



**Joyeux Noël et bonnes fêtes de fin d'année !**

Cette semaine Loïc vous propose sa recette :

**« Huîtres farcies au poireaux »**

*Ingrédients* : Huîtres n° 3 ; poireaux ; oignons ; persil ; ail ; crème fraîche ; citron ; sel et poivre

*Préparation* : Couper les poireaux en tronçons, les cuire dans l'eau bouillante.

Egoutter les huîtres pour enlever la 1<sup>ère</sup> eau sinon celle-ci fera tourner la crème.

Hacher les oignons, l'ail et le persil. Les mélanger à la crème fraîche.

Verser cette préparation sur les huîtres, y ajouter un jet de citron et de la chapelure.

Mettre au four à 150° pendant ¼ d'heure.

Vous pouvez mettre plusieurs huîtres dans des coupelles de coquilles St Jacques.

Bon appétit !



Loïc a gardé le goût de l'eau !

**Joyeux Noël et bonnes fêtes de fin d'année !**



