



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 51 Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00€
800g betterave crapaudine	2.40€
1kg potiron	2.50€
250g échalote	1.25€
300g radis noir	0.75€
1 chou rouge	1.80€
Oignon rose 400g	1.12€
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.82€</b>

Légumes	Prix
2 salades	2.00€
1 kg betterave crapaudine	3.00€
1.5kg potiron	3.75€
400g échalote	2.50€
500g radis noir	1.25€
1 chou rouge	1.80€
Oignon rose 500g	1.40€
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.70</b>

Paroles du jardinier : « Mon retour à l'agriculture »  
Embauché à l'ESAT depuis juin 2013, je connais déjà l'agriculture ; ici je découvre l'agriculture biologique. Les différences d'approche sont importantes: En « bio », il faut tout anticiper à l'avance car nous n'avons pas de produits chimiques pour revenir en arrière. Je considère aujourd'hui qu'il faut un vrai avenir pour cette agriculture qui est l'assurance de produits plus savoureux et de qualité. LIONEL



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 51 Année 2013

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 salade	1.00€
800g betterave crapaudine	2.40€
1kg potiron	2.50€
250g échalote	1.25€
300g radis noir	0.75€
1 chou rouge	1.80€
Oignon rose 400g	1.12€
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.82€</b>

Légumes	Prix
2 salades	2.00€
1kg betterave crapaudine	3.00€
1.5kg potiron	3.75€
400g échalote	2.50€
500g radis noir	1.25€
1 chou rouge	1.80€
Oignon rose 500g	1.40€
	€
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.70€</b>

Paroles du jardinier : « Mon retour à l'agriculture »  
Embauché à l'ESAT depuis juin 2013, je connais déjà l'agriculture ; ici je découvre l'agriculture biologique. Les différences d'approche sont importantes: En « bio », il faut tout anticiper à l'avance car nous n'avons pas de produits chimiques pour revenir en arrière. Je considère aujourd'hui qu'il faut un vrai avenir pour cette agriculture qui est l'assurance de produits plus savoureux et de qualité. LIONEL

Cette semaine Lionel vous propose sa recette :

**« Sucré-salé de betteraves et radis noirs rôtis »**

**Ingrédients :** «300g de betteraves crues (crapaudine), 300g de radis noirs, 200g de pommes, 200g de poires, 6 cuil. A soupe d'huile d'olive, 2 verres d'eau, sel, poivre.

**Préparation :** Pelez et coupez en cubes les betteraves et les radis noirs. Versez 3 cuil. A soupe d'huile dans une sauteuse et laissez cuire pendant 45 minutes à feu moyen, en rajoutant l'eau petit à petit. Pelez et coupez en cubes les pommes et les poires. Versez le reste de l'huile d'olive dans une seconde sauteuse et laissez cuire pendant 15 minutes à feu moyen. Lorsque les légumes et les fruits ont joliment coloré, réunissez-les dans la même sauteuse et laissez dorer 5 minutes supplémentaires. Salez et poivrez légèrement. Bon appétit !



Lionel dans son environnement.

Cette semaine Lionel vous propose sa recette :

**« Sucré-salé de betteraves et radis noirs rôtis »**

**Ingrédients :** «300g de betteraves crues, 300g de radis noirs, 200g de pommes, 200g de poires, 6 cuil. A soupe d'huile d'olive, 2 verres d'eau, sel, poivre.

**Préparation :** Pelez et coupez en cubes les betteraves et les radis noirs. Versez 3 cuil. A soupe d'huile dans une sauteuse et laissez cuire pendant 45 minutes à feu moyen, en rajoutant l'eau petit à petit. Pelez et coupez en cubes les pommes et les poires. Versez le reste de l'huile d'olive dans une seconde sauteuse et laissez cuire pendant 15 minutes à feu moyen. Lorsque les légumes et les fruits ont joliment coloré, réunissez-les dans la même sauteuse et laissez dorer 5 minutes supplémentaires. Salez et poivrez légèrement. Bon appétit !



Lionel dans son environnement.