



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

| <i>LEGUMES</i> | <i>Tarifs en €</i> |
|--------------------------|--------------------|
| 1 laitue | 1.10 € |
| 300g oignons rosés | 1.00 € |
| 800g carottes déclassées | 1.04 € |
| 1 chou frisé | 2.20 € |
| 1.5kg pdt passion | 3.00 € |
| 100g ail | 1.20 € |
| 1 radis noir | 0.80 € |
| Valeur du panier | 10.34 € |



Panier à 15.00€

| <i>LEGUMES</i> | <i>Tarifs en €</i> |
|----------------------------|--------------------|
| 2 laitues | 2.20 € |
| 600g oignons rosés | 2.00 € |
| 1.60kg carottes declassées | 2.08 € |
| 1 chou frisé | 2.20 € |
| 1.5kg pdt passion | 3.00 € |
| 200g ail | 2.40 € |
| 2 radis noir | 1.60 € |
| Valeur du panier | 15.48€ |



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

PAROLE DE JARDINIER

Dernier écho des salades de l'année 2017, où toute l'équipe vous souhaite de joyeuses fêtes de fin d'année.

Nous avons effectué le calcul de tout notre stock de légumes. Nos moniteurs profitent de la fin de l'année pour préparer les plannings de culture ainsi que leurs futures implantations, ce qui nous permettra de repartir du « bon pied » en 2018.



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, Anne-Claire vous présente la « SOUPE AU CHOU »

Ingrédients :

- 1 demi chou frisé
- 3 carottes
- 3 pommes de terre
- 2 navets
- 1 boîte de lardons de 75 g
- 1 oignon
- huile d'olive
- cumin
- sel
- poivre



Préparation :

Etape 1

Dans un faitout, faites revenir dans de l'huile d'olive l'oignon émincé et les lardons.

Etape 2

Ajoutez les carottes coupées en rondelles, les pommes de terre coupées en petits morceaux ainsi que les navets.

Etape 3

Ensuite recouvrez la préparation d'eau et ajoutez un cube de bouillon de poule.

Etape 4

Faites mijoter environ 20 minutes et ajoutez le chou coupé en fines lamelles puis laissez mijoter jusqu'à ce que le jus réduise et que les légumes soient cuits.



INFO DE LA SEMAINE

Cher(e) abonné(e),

Comme vous le savez l'année 2017 se termine, aujourd'hui c'est le jour du repas de Noël à l'Esat toutes les équipes se rendent à la ferme auberge de la ville Andon à Plélo pour un déjeuner suivi d'une après-midi détente à l'Esat (jeux de société, Ping-Pong baby-foot etc...).

Pour rappel :

L'Esat sera fermé pour les fêtes de fin d'années du jeudi 21 décembre au soir jusqu'au mardi 2 janvier 2018 inclus.

Tous les paniers de la semaine 1 seront livrés le jeudi 4 janvier 2018 sur vos lieux de dépôts habituel

Toute l'équipe de l'ESAT vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année et sera heureuse de vous retrouver l'an prochain.

Nous vous remercions de votre fidélité



Jessica