



L'écho des salades

Le panier de la semaine 52 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 Brocoli	0.96 €
Mâche 120g	1.26 €
Carottes 1kg	2.50 €
1 salade	1.00 €
Echalotes 300g	1.50 €
1 patidou	1.50 €
800g d'oignons	2.24 €
Valeur du panier	10.96 €

Légumes	Prix
2 brocolis	1.92 €
Mâche 150g	1.57 €
Carottes 1,5 kg	3.75 €
Patidou 1kg	2.50 €
Echalotes 500g	2.50 €
1 salade	1.00 €
800 g d'oignons	2.24€
Valeur du panier	15.48 €

Parole de jardinier : « Un dernier né pour Noël à l'ESAT »

Vous avez trouvé dans vos paniers notre dernière création : le journal de l'ESAT que nous avons appelé : « Les 2 rivières ». Il paraîtra tous les trimestres. J'ai participé à son élaboration pendant 3 mois environ avec le groupe qui travaille l'informatique, la remise à niveau...tous les vendredis après-midi avec Marie-Christine, une bénévole. Cela m'a beaucoup plu dès le départ : chercher les évènements qui avaient eu lieu à l'ESAT et dont on pouvait parler, les concrétiser grâce aux textes et aux photos. J'ai aimé travailler avec une autre équipe car tous les ateliers étaient représentés. J'espère que notre journal vous plaira.
Lionel



L'écho des salades

Le panier de la semaine 52 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
1 Brocoli	3.00 €
Mâche 120 g	1.26 €
Carottes 1kg	2.50 €
1 salade	1.00 €
Echalotes 300g	1.50 €
1 patidou	1.50 €
800g d'oignons	2.24 €
Valeur du panier	10.96 €

Légumes	Prix
2 Brocolis	1.92 €
Mâche 150g	1.57 €
Carottes 1,5kg	3.75 €
Patidou 1kg	2.50 €
Echalotes 500g	2.50 €
1 salade	1.00 €
800g d'oignons	2.24 €
Valeur du panier	15.48 €

Parole de jardinier : « Un dernier né pour Noël à l'ESAT »

Vous avez trouvé dans vos paniers notre dernière création : le journal de l'ESAT que nous avons appelé : « Les 2 rivières ». Il paraîtra tous les trimestres. J'ai participé à son élaboration pendant 3 mois environ avec le groupe qui travaille l'informatique, la remise à niveau...tous les vendredis après-midi avec Marie-Christine, une bénévole. Cela m'a beaucoup plu dès le départ : chercher les évènements qui avaient eu lieu à l'ESAT et dont on pouvait parler, les concrétiser grâce aux textes et aux photos. J'ai aimé travailler avec une autre équipe car tous les ateliers étaient représentés. J'espère que notre journal vous plaira.
Lionel

Cette semaine, Lionel vous propose sa recette :

« *Spaghettis, sauce aux brocolis* »

Ingrédients : 250 gr de spaghettis ; 150 gr de brocolis cuits à l'eau ; 6 échalotes ; 4 gousses d'ail ; 30 cl de crème fraîche ; 1 cuillère à soupe de miel ; beurre ; poivre et sel.

Préparation : Faire cuire les spaghettis. Réserver. Emincer finement les échalotes et hacher l'ail. A la fourchette, réduire en purée les brocolis. Faire blondir les échalotes dans du beurre. Ajouter ensuite l'ail. Poivrer et saler. Ajouter la crème fraîche et la purée de brocolis et laisser épaissir à feu doux 10 minutes. En fin de cuisson, ajouter le miel. Servir les spaghettis nappés de la sauce.

Bon appétit !



Lionel, un des rédacteurs du journal.

Bonnes fêtes de fin d'année !

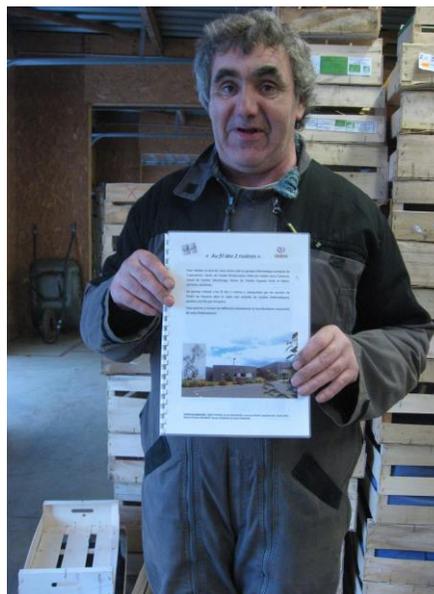
Cette semaine, Lionel vous propose sa recette :

« *Spaghettis, sauce aux brocolis* »

Ingrédients : 250 gr de spaghettis ; 150 gr de brocolis cuits à l'eau ; 6 échalotes ; 4 gousses d'ail ; 30 cl de crème fraîche ; 1 cuillère à soupe de miel ; beurre ; poivre et sel.

Préparation : Faire cuire les spaghettis. Réserver. Emincer finement les échalotes et hacher l'ail. A la fourchette, réduire en purée les brocolis. Faire blondir les échalotes dans du beurre. Ajouter ensuite l'ail. Poivrer et saler. Ajouter la crème fraîche et la purée de brocolis et laisser épaissir à feu doux 10 minutes. En fin de cuisson, ajouter le miel. Servir les spaghettis nappés de la sauce.

Bon appétit !



Lionel, un des rédacteurs du journal.

Bonnes fêtes de fin d'année !

