



L'écho des salades

Le panier de la semaine 52 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mâche 200g	2.10 €
P.de terre grenaille 1,5kg	2.70 €
Echalotes 200g	1.00 €
1 chou rouge	2.10 €
Carottes 1.2kg pour 1kg	2.50 €
	€
Valeur du panier	10.40 €

Légumes	Prix
Mâche 300g	3.15 €
P.de terre grenaille 2,5kg	4.50 €
Echalotes 300g	1.50 €
1 chou rouge	2.10 €
Carottes 1,5kg pour 1.2kg	3.00 €
1 bouquet de persil	1.00 €
Valeur du panier	15.25 €

Parole de jardinier : « C'est les fêtes ! »

Hier nous fêtons la fin de l'année 2015 tous ensemble autour d'un bon repas. Nous partons tous en vacances car l'ESAT est complètement fermé du 22 Décembre 2015 au 4 Janvier 2016.

C'est la seule période de l'année où les jardiniers peuvent tous s'absenter car les légumes demandent moins de soins réguliers : pas trop de désherbage, pas trop d'arrosage dans les serres et au champ, à part les récoltes pas besoin de nous. Ils peuvent donc se débrouiller tout seuls. C'est la fête pour tout le monde ! Patricia



L'écho des salades

Le panier de la semaine 52 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mâche	2.10 €
P.de terre grenaille 1,5kg	2.70 €
Echalotes 200g	1.00 €
1 chou rouge	2.10 €
Carottes 1.2kg pour 1kg	2.50 €
	€
Valeur du panier	10.40 €

Légumes	Prix
Mâche 300g	3.15 €
P.de terre grenaille 2,5kg	4.50 €
Echalotes 300g	1.50 €
1 chou rouge	2.10 €
Carottes 1,5kg pour 1.2kg	3.00 €
1 bouquet de persil	1.00 €
Valeur du panier	15.25 €

Parole de jardinier : « C'est les fêtes ! »

Hier nous fêtons la fin de l'année 2015 tous ensemble autour d'un bon repas. Nous partons tous en vacances car l'ESAT est complètement fermé du 22 Décembre 2015 au 4 Janvier 2016.

C'est la seule période de l'année où les jardiniers peuvent tous s'absenter car les légumes demandent moins de soins réguliers : pas trop de désherbage, pas trop d'arrosage dans les serres et au champ, à part les récoltes pas besoin de nous. Ils peuvent donc se débrouiller tout seuls. C'est la fête pour tout le monde ! Patricia

Cette semaine, Patricia vous propose sa recette :

« **Salade de chou rouge, pommes, noix et roquefort.** »

Ingrédients : 1 petit chou rouge ; 1 belle pomme 125 g de cerneaux de noix ; 125 g de roquefort ; pour la sauce vinaigrette 3 cuil. à soupe d'huile de noix ; 1/2 bouquet de persil ; sel, poivre du moulin ; 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique.

Préparation : Retirer les premières feuilles du chou. Le couper en quatre puis le passer sous l'eau fraîche. Retirer les côtes puis le couper en lanières. Il est possible de faire blanchir les lanières du chou une mn dans de l'eau bouillante salée, de l'égoutter puis de le passer sous de l'eau fraîche, laisser de nouveau bien égoutter, si besoin, presser pour ôter l'excédent d'eau.

Peler les pommes, retirer le cœur et les pépins. Les couper en tranches puis en bâtonnets. Émietter le roquefort.

Répartir le chou rouge dans un saladier, ajouter les bâtonnets de pomme, les cerneaux de noix et le roquefort.

Sauce vinaigrette : Ciseler le persil. Dans un bol, mélanger l'huile de noix, le vinaigre balsamique, une pincée de sel, donner un tour de moulin à poivre et le persil ciselé.

Verser la sauce sur les ingrédients de la salade, mélanger pour bien enrober le tout. Bon appétit !



C'est la fermeture !

Cette semaine, Patricia vous propose sa recette :

« **Salade de chou rouge, pommes, noix et roquefort.** »

Ingrédients : 1 petit chou rouge ; 1 belle pomme 125 g de cerneaux de noix ; 125 g de roquefort ; pour la sauce vinaigrette 3 cuil. à soupe d'huile de noix ; 1/2 bouquet de persil ; sel, poivre du moulin ; 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique.

Préparation : Retirer les premières feuilles du chou. Le couper en quatre puis le passer sous l'eau fraîche. Retirer les côtes puis le couper en lanières. Il est possible de faire blanchir les lanières du chou une mn dans de l'eau bouillante salée, de l'égoutter puis de le passer sous de l'eau fraîche, laisser de nouveau bien égoutter, si besoin, presser pour ôter l'excédent d'eau.

Peler les pommes, retirer le cœur et les pépins. Les couper en tranches puis en bâtonnets. Émietter le roquefort.

Répartir le chou rouge dans un saladier, ajouter les bâtonnets de pomme, les cerneaux de noix et le roquefort.

Sauce vinaigrette : Ciseler le persil. Dans un bol, mélanger l'huile de noix, le vinaigre balsamique, une pincée de sel, donner un tour de moulin à poivre et le persil ciselé.

Verser la sauce sur les ingrédients de la salade, mélanger pour bien enrober le tout. Bon appétit !



C'est la fermeture !

