



L'écho des salades

Le panier de la semaine 5

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
Mesclun 150g	2.10 €
Betteraves cuites 400g	1.80 €
Choux de Bruxelles 400g	1.80 €
Pommes de terre 1,2kg	2.40 €
Courge spaghetti 700g	1.75 €
1 boule de céleri	1.00 €
	€
Valeur du panier	10.85 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mesclun 270g	4.05 €
Betteraves cuites 500g	2.00 €
Choux de Bruxelles 500g	2.25 €
Pommes de terre 1,8kg	3.60€
Courge spaghetti 1kg	2.50 €
1 boule de céleri	1.00 €
	€
Valeur du panier	15.40€

Parole de jardinier :

« La petite vadrouille ! »

La semaine prochaine, le 29 Janvier, toute l'équipe maraichage quitte ses serres et ses champs pour aller à Dinan. Nous allons visiter l'ESAT des Quatre Vaulx. Cet ESAT a comme nous une section maraichage. Le matin nous visitons leurs serres et l'après-midi leur centre de compostage. Nous allons donc rencontrer des collègues, observer, échanger des conseils, des idées et nous en sommes tous contents.

Mathieu



L'écho des salades

Le panier de la semaine 5

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
Mesclun	2.10 €
Betteraves cuites 400g	1.80 €
Choux de Bruxelles 400g	1.80 €
Pommes de terre 1,2kg	2.40€
Courge spaghetti 700g	1.75 €
1 boule de céleri	1.00 €
	€
Valeur du panier	10.85 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mesclun 270g	4.05 €
Betteraves cuites 500g	2.00 €
Choux de Bruxelles 500g	2.25 €
Pommes de terre 1,8kg	3.60€
Courge spaghetti 1kg	2.50 €
1 boule de céleri	1.00 €
	€
Valeur du panier	15.40 €

Parole de jardinier :

« La petite vadrouille ! »

La semaine prochaine, le 29 Janvier, toute l'équipe maraichage quitte ses serres et ses champs pour aller à Dinan. Nous allons visiter l'ESAT des Quatre Vaulx. Cet ESAT a comme nous une section maraichage. Le matin nous visitons leurs serres et l'après-midi leur centre de compostage. Nous allons donc rencontrer des collègues, observer, échanger des conseils, des idées et nous en sommes tous contents.

Mathieu

Cette semaine Mathieu vous propose sa recette :

« Gratin de courge spaghetti »

Ingrédients : une 1/2 courge spaghetti ; un paquet de lardons ; 30g de farine ; 30g de beurre ; 35 cl de lait ; une pincée de noix de muscade en poudre ; poivre ; un peu de gruyère râpé.

Préparation : Mettre la courge dans un plat allant au four et la laisser cuire 45 min à 200°C. Lorsque la courge est cuite, la retirer du four et la laisser refroidir.

Pendant ce temps, faire cuire les lardons et préparer la béchamel en faisant fondre le beurre, puis en ajoutant progressivement la farine. Bien mélanger pour éviter les grumeaux. Ajouter le lait tiède par à-coup. Poivrer et ajouter la muscade. Ajouter ensuite une poignée de gruyère râpé et bien mélanger.



Mathieu soigne les poireaux

Vous trouverez cette semaine, un bulletin d'abonnement pour votre panier.

Voici une nouvelle année qui commence. C'est l'occasion pour nous de vous proposer de réaliser ou de renouveler votre abonnement-panier.

Dans cet abonnement, il vous est demandé une adhésion de 20 € pour l'année, qui vous est détaillée au verso du bulletin d'abonnement.

Ensuite, à vous de faire le choix de l'abonnement que vous souhaitez : Soit l'abonnement annuel pour le panier à 10 € soit celui pour le panier à 15 €

Si l'abonnement annuel ne vous convient pas, vous pouvez opter pour l'abonnement ponctuel. Dans ce cas, il vous est demandé de verser une somme en avance. Votre panier sera livré que si votre règlement est effectué. Le retard de règlement vous sera notifié, au delà de 30 €.

Faites votre choix pour la livraison de votre panier. Si toutefois vous avez un questionnaire, n'hésitez pas téléphonez nous au 06 82 51 02 21 ou envoyez nous un mail à : r.philippe@esatco.fr Merci pour votre fidélité Le jardin de PLourivo

Cette semaine Mathieu vous propose sa recette :

« Gratin de courge spaghetti »

Ingrédients : une 1/2 courge spaghetti ; un paquet de lardons ; 30g de farine ; 30g de beurre ; 35 cl de lait ; une pincée de noix de muscade en poudre ; poivre ; un peu de gruyère râpé.

Préparation : Mettre la courge dans un plat allant au four et la laisser cuire 45 min à 200°C. Lorsque la courge est cuite, la retirer du four et la laisser refroidir.

Pendant ce temps, faire cuire les lardons et préparer la béchamel en faisant fondre le beurre, puis en ajoutant progressivement la farine. Bien mélanger pour éviter les grumeaux. Ajouter le lait tiède par à-coup. Poivrer et ajouter la muscade. Ajouter ensuite une poignée de gruyère râpé et bien mélanger.



Mathieu soigne les poireaux

Vous trouverez cette semaine, un bulletin d'abonnement pour votre panier.

Voici une nouvelle année qui commence. C'est l'occasion pour nous de vous proposer de réaliser ou de renouveler votre abonnement-panier.

Dans cet abonnement, il vous est demandé une adhésion pour l'année de 20€, qui vous est détaillée au verso du bulletin d'abonnement.

Ensuite, à vous de faire le choix de l'abonnement que vous souhaitez : Soit l'abonnement annuel pour le panier à 10 € soit celui pour le panier à 15 €

Si l'abonnement annuel ne vous convient pas, vous pouvez opter pour l'abonnement ponctuel. Dans ce cas, il vous est demandé de verser une somme en avance. Votre panier sera livré que si votre règlement est effectué. Le retard de règlement vous sera notifié, au delà de 30 €.

Faites votre choix pour la livraison de votre panier. Si toutefois vous avez un questionnaire, n'hésitez pas téléphonez nous 06 82 51 02 21 ou envoyez nous un mail: r.philippe@esatco.fr. Merci pour votre fidélité Le jardin de PLourivo
