



## L'ECHO DES SALADES

### *Le panier de la semaine 6*

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Navets 1 botte	1,50€
Pommes de terre 1kg	1,30€
Oignons 800g	2,20€
Mâche 100g	1,05€
½ chou vert frisé	1,10€
Poireaux 1 kg	2,50€
Betteraves 500g	1,50€

*Valeur du panier 11,15€*

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Navets 1 botte	1,50€
Pommes de terre 1,5 kg	1,95€
Oignons 1kg	2,80€
Mâche 200g	2,10€
Betteraves 700g	2,10€
Poireaux 1,5 kg	3,75€
Chou vert frisé	2,20€

*Valeur du panier 16,40€*

**Paroles de jardinier :** « *La grande toilette de printemps : tous au bain !...* »

Après la saison, pour préparer le printemps, il faut faire un grand ménage. Nous désinfectons donc le matériel pour donner le plus de chance possible aux futurs plants.

Par exemple, nous trempions les bobines de fil avec leurs crochets dans la bouillie bordelaise. Elles serviront de supports de culture aux légumes d'été : tomates ; petits pois, aubergines, concombres, poivrons...

Nous avons choisi la bouillie bordelaise car c'est un bon traitement agréé bio pour lutter contre le mildiou.

Marcelline



## L'ECHO DES SALADES

### *Le panier de la semaine 6*

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Navets 500g	1,25€
Pommes de terre 1 kg	1,30€
Oignons 800g	2,20€
Mâche 100g	1,05€
½ chou vert frisé	1,10€
Poireaux 1kg	2,50€
Betteraves 500g	1,50€

*Valeur du panier 11,15€*

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Navets 800g	2,00€
Pommes de terre 1,5kg	1,95€
Oignons 1kg	2,80€
Mâche 200g	2,10€
Betteraves 700g	2,10€
Poireaux 1,5kg	3,75€
Chou vert frisé	2,20€

*Valeur du panier 16,40€*

**Paroles de jardinier :** « *La grande toilette de printemps : tous au bain !...* »

Après la saison, pour préparer le printemps, il faut faire un grand ménage. Nous désinfectons donc le matériel pour donner le plus de chance possible aux futurs plants.

Par exemple, nous trempions les bobines de fil avec leurs crochets dans la bouillie bordelaise. Elles serviront de supports de culture aux légumes d'été : tomates ; petits pois, aubergines, concombres, poivrons...

Nous avons choisi la bouillie bordelaise car c'est un bon traitement agréé bio pour lutter contre le mildiou.

Marcelline

Cette semaine, Marcelline nous propose sa recette :

« **Betteraves à la poitevine** »

*Ingrédients* : 1 grosse betterave ; 30 g de beurre ; 1 oignon ; 1 gousse d'ail ; 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin ; 15 cl de bouillon de volaille ou de veau ; 2 cuil. à café de farine ; poivre et sel.

*Préparation* : Eplucher la betterave et la couper en rondelles. Emincer l'oignon et la gousse d'ail.

Dans une casserole en terre, mettre le beurre à fondre. Faire revenir l'oignon et l'ail à feu doux. Ajouter les rondelles de betteraves et laisser bien dorer puis saupoudrer de farine des 2 côtés. Remuer avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la farine roussisse puis mouiller avec le vinaigre et le bouillon. Saler, poivrer, couvrir la casserole et laisser frémir à petit feu pendant 25 mn environ jusqu'à ce que les betteraves soient bien cuites. Servir chaud.

**Bon appétit !**



*Non, ce n'est pas un bain de teinture !*

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

Tel. : 02 96 55 41 30

contact@les2rivieres.fr

Cette semaine, Marcelline nous propose sa recette :

« **Betteraves à la poitevine** »

*Ingrédients* : 1 grosse betterave ; 30 g de beurre ; 1 oignon ; 1 gousse d'ail ; 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin ; 15 cl de bouillon de volaille ou de veau ; 2 cuil. à café de farine ; poivre et sel.

*Préparation* : Eplucher la betterave et la couper en rondelles. Emincer l'oignon et la gousse d'ail.

Dans une casserole en terre, mettre le beurre à fondre. Faire revenir l'oignon et l'ail à feu doux. Ajouter les rondelles de betteraves et laisser bien dorer puis saupoudrer de farine des 2 côtés. Remuer avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la farine roussisse puis mouiller avec le vinaigre et le bouillon.

Saler, poivrer, couvrir la casserole et laisser frémir à petit feu pendant 25 mn environ jusqu'à ce que les betteraves soient bien cuites. Servir chaud.

**Bon appétit !**



*Non, ce n'est pas un bain de teinture !*

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

Tel. : 02 96 55 41 30

contact@les2rivieres.fr

