



L'écho des salades

Le panier de la semaine 6

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
Mesclun 150g	2.10 €
½ chou vert lisse	1.10 €
Blettes 500g	1.10 €
Poireaux 500g	1.25 €
P. de terre 1,2kg	2.40 €
Carottes 500g	1.25 €
Oignons 400g	1.10 €
Valeur du panier	10.30 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mesclun 200g	2.80 €
½ chou vert lisse	1.10 €
Blettes 800g	1.75 €
Poireaux 800g	2.00 €
P. de terre 1,5kg	3.00 €
Carottes 1kg	2.50 €
Oignons 700g	1.95 €
Valeur du panier	15.11 €

Parole de jardinier : « La balade aux 4 Vaulx »

Nous avons donc été visiter l'ESAT des 4 Vaulx à Corseul. Leur section maraichage a démarré il y a 25 ans. C'est l'âge de leurs serres (1ha) dans lesquelles ils cultivent moins de variétés de légumes que nous mais un plus gros volume car ils vendent surtout à des grossistes. Ils travaillent également sur 4 ha en plein champ Ils font certains de leurs plants en semant sur des tables chauffantes réglées par thermostat. Une originalité est leur culture de l'endive, du semis à la culture en chambre noire pendant 3 semaines dans des caisses de polystyrène remplies de terreau.

Cet ESAT fait un peu de vente directe en boutique, des légumes et fruits bio. Ils sont approvisionnés par Pronatura un grossiste bio de Plouha.

Cette visite nous a permis d'avoir de nouvelles idées. Patricia



L'écho des salades

Le panier de la semaine 6

Panier à 10.00 €

Légumes	Prix
Mesclun 150g	2.10 €
½ chou vert lisse	1.10 €
Blettes 500g	1.10 €
Poireaux 500g	1.25 €
P. de terre 1,2kg	2.40 €
Carottes 500g	1.25 €
Oignons 400g	1.10 €
Valeur du panier	10.30 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Mesclun 200g	2.80 €
½ chou vert lisse	1.10 €
Blettes 800g	1.75 €
Poireaux 800g	2.00 €
P. de terre 1,5kg	3.00 €
Carottes 1kg	2.50 €
Oignons 700g	1.95 €
Valeur du panier	15.11 €

Parole de jardinier : « La balade aux 4 Vaulx »

Nous avons donc été visiter l'ESAT des 4 Vaulx à Corseul. Leur section maraichage a démarré il y a 25 ans. C'est l'âge de leurs serres (1ha) dans lesquelles ils cultivent moins de variétés de légumes que nous mais un plus gros volume car ils vendent surtout à des grossistes. Ils travaillent également sur 4 ha en plein champ Ils font certains de leurs plants en semant sur des tables chauffantes réglées par thermostat. Une originalité est leur culture de l'endive, du semis à la culture en chambre noire pendant 3 semaines dans des caisses de polystyrène remplies de terreau.

Cet ESAT fait un peu de vente directe en boutique, des légumes et fruits bio. Ils sont approvisionnés par Pronatura un grossiste bio de Plouha.

Cette visite nous a permis d'avoir de nouvelles idées. Patricia



Ci-dessus culture d'endive, plants de mâche sur table de semis et notre reporter Patricia

Cette semaine Patricia vous propose sa recette :

« Salade Thaïe de chou blanc »

Ingrédients : ½ chou blanc ; 300g de crevettes cuites ; 1 oignon rouge ; 2 avocats ;

200g de champignons de Paris ; 1 boîte d'ananas au sirop ;

Assaisonnement : 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 6 cuil. à soupe de lait de coco ; 3 cuil. à soupe de vinaigre balsamique ; 1 cuil. à café de gingembre frais ; 1 cuil. à café de citronnelle émincée ; sel et poivre.

Préparation : Peler et presser le gingembre, mélanger tous les ingrédients de l'assaisonnement dans un saladier. A jouter les crevettes et réserver.

Rincer et couper le chou blanc en fines lanières, peler et émincer l'oignon rouge, détailler les avocats en cubes, rincer et couper les champignons en lamelles, égoutter les tranches d'ananas et couper les en 6.

Verser le tout dans le saladier. Poivrer généreusement et mélanger. Placer 30mn au frais avant de servir. Bon appétit !



Ci-dessus culture d'endive, plants de mâche sur table de semis et notre reporter Patricia

Cette semaine Patricia vous propose sa recette :

« Salade Thaïe de chou blanc »

Ingrédients : ½ chou blanc ; 300g de crevettes cuites ; 1 oignon rouge ; 2 avocats ;

200g de champignons de Paris ; 1 boîte d'ananas au sirop ;

Assaisonnement : 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 6 cuil. à soupe de lait de coco ; 3 cuil. à soupe de vinaigre balsamique ; 1 cuil. à café de gingembre frais ; 1 cuil. à café de citronnelle émincée ; sel et poivre.

Préparation : Peler et presser le gingembre, mélanger tous les ingrédients de l'assaisonnement dans un saladier. A jouter les crevettes et réserver.

Rincer et couper le chou blanc en fines lanières, peler et émincer l'oignon rouge, détailler les avocats en cubes, rincer et couper les champignons en lamelles, égoutter les tranches d'ananas et couper les en 6.

Verser le tout dans le saladier. Poivrer généreusement et mélanger. Placer 30mn au frais avant de servir. Bon appétit !

