



L'écho des salades

Le panier de la semaine 6 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Poireaux 1kg	2.50 €
Ail 150g	1.05 €
Carottes 600g	1.50 €
Oignons 500g	1.40 €
Courge 1kg	2.60 €
Radis noir 400g	1.00 €
Valeur du panier	10.05 €

Légumes	Prix
Poireaux 1kg	2.50 €
Ail 200g	1.40 €
Carottes 1kg	2.50 €
Oignons 600g	1.68 €
Radis noir 800g	2.00 €
Mâche 150g	1.58 €
Valeur du panier	15.41€

Parole de jardiniers et ouvriers : « Visite en centre Bretagne »

Mardi, nos équipes maraichage et sous-traitance sont allées visiter l'ESAT de Glomel. Cet ESAT était auparavant une ancienne ferme. C'est un établissement de 80 ouvriers et de 8 moniteurs en collaboration avec l'hôpital de Plouguernevel.

Il a pour activités : le maraichage (25 ouvriers), les espaces verts, la coupe et le commerce du bois, la sous-traitance (stérilets à brebis, fabrication de volets pour mobil-home, étiquetage pour des produits Y. Rocher...). Nous avons aimé cette visite mais nous avons trouvé que leur travail est plus physique : plus de surfaces de serres (8000m²), de champs (10ha).

Patricia



L'écho des salades

Le panier de la semaine 6 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Poireaux 1kg	2.50 €
Ail 150g	1.05 €
Carottes 600g	1.50 €
Oignons 500g	1.40 €
Courge 1kg	2.60 €
Radis noir 400g	1.00 €
Valeur du panier	10.05 €

Légumes	Prix
Poireaux 1kg	2.50 €
Ail 200g	1.40 €
Carottes 1kg	2.50 €
Oignons 600g	1.68 €
Radis noir 800g	2.00 €
Mâche 150g	1.58 €
Valeur du panier	15.41 €

Parole de jardiniers et ouvriers : « Visite en centre Bretagne »

Mardi, nos équipes maraichage et sous-traitance sont allées visiter l'ESAT de Glomel. Cet ESAT était auparavant une ancienne ferme. C'est un établissement de 80 ouvriers et de 8 moniteurs en collaboration avec l'hôpital de Plouguernevel.

Il a pour activités : le maraichage (25 ouvriers), les espaces verts, la coupe et le commerce du bois, la sous-traitance (stérilets à brebis, fabrication de volets pour mobil-home, étiquetage pour des produits Y. Rocher...). Nous avons aimé cette visite mais nous avons trouvé que leur travail est plus physique : plus de surfaces de serres (8000m²), de champs (10ha).

Patricia

Cette semaine Patricia vous propose sa recette :

« **Gratin de courge** »

Ingrédients : 1 kg de courge ; 3 œufs ; 250 g de lardons fumés ou non ; 100 g de champignons de Paris frais ; 1 gros oignon ; 20 cl de crème liquide ; 100 g de gruyère râpé ; poivre ; 1 cuil. à soupe de piment doux moulu ; 2 cuil. à soupe de cumin ; 1 cuil. à soupe de muscade

Préparation : Couper la courge en petits morceaux. Emincer l'oignon. Couper les champignons en lamelles. Faire revenir les lardons seuls dans une grande poêle antiadhésive. Une fois qu'ils ont rendu leur graisse, y ajouter l'oignon et les champignons et laisser cuire à feu moyen.

Une fois ces derniers fondus, y ajouter les morceaux de courge et laisser mijoter à feu moyen en ajoutant un peu d'eau pour éviter que le tout accroche. Préchauffer le four à 180°C (th 6).

Une fois la courge tendre et moelleuse, la déposer dans un plat à gratin. Dans un saladier, mélanger les 3 œufs battus, la crème et les épices. Poivrer selon le goût. Verser le mélange crème-œufs-épices dans le plat à gratin. Parsemer de gruyère râpé et enfourner à 180°C pendant 30 mn. Bon appétit !



Patricia et ses collègues en visite à l'ESAT de Glomel

Cette semaine Patricia vous propose sa recette :

« **Gratin de courge** »

Ingrédients : 1 kg de courge ; 3 œufs ; 250 g de lardons fumés ou non ; 100 g de champignons de Paris frais ; 1 gros oignon ; 20 cl de crème liquide ; 100 g de gruyère râpé ; poivre ; 1 cuil. à soupe de piment doux moulu ; 2 cuil. à soupe de cumin ; 1 cuil. à soupe de muscade

Préparation : Couper la courge en petits morceaux. Emincer l'oignon. Couper les champignons en lamelles. Faire revenir les lardons seuls dans une grande poêle antiadhésive. Une fois qu'ils ont rendu leur graisse, y ajouter l'oignon et les champignons et laisser cuire à feu moyen.

Une fois ces derniers fondus, y ajouter les morceaux de courge et laisser mijoter à feu moyen en ajoutant un peu d'eau pour éviter que le tout accroche.

Préchauffer le four à 180°C (th 6).

Une fois la courge tendre et moelleuse, la déposer dans un plat à gratin. Dans un saladier, mélanger les 3 œufs battus, la crème et les épices. Poivrer selon le goût. Verser le mélange crème-œufs-épices dans le plat à gratin. Parsemer de gruyère râpé et enfourner à 180°C pendant 30 mn. Bon appétit



Patricia et ses collègues en visite à l'ESAT de Glomel.
