



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.

| |
|--|
| |
| |