



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 7

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Courge spaghetti 600g	1,50€
Pommes de terre 1kg « Allians »	1,30€
Oignons 800g	2,20€
Mâche 100g	1,05€
1 céleri	1,60€
Poireaux 1,5 kg	3,75€
Valeur du panier	11,40€

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Courge spaghetti 1kg	2,50€
Pommes de terre 2kg	2,60€
Oignons 1kg	2,80€
Mâche 200g	2,10€
1 céleri	1,60€
Poireaux 1,7 kg	4,00€
Valeur du panier	15,60€

Cette semaine , 1 betterave offerte.

Paroles de jardinier : « Nous recueillons aussi votre avis ! »

Le printemps sera bientôt de retour, c'est l'occasion de préparer l'année qui arrive. Nous prévoyons la mise en place (semis ou plantation) d'environ 30 légumes différents pour varier davantage les légumes qu'en période d'hiver. Nous sommes toujours intéressés par vos retours sur notre système de paniers, la qualité de nos légumes et tout autre élément nous permettant d'avancer, d'améliorer, de modifier. C'est dans ce sens que nous vous proposerons bientôt une enquête de satisfaction pour recueillir au mieux vos remarques et les prendre en compte



L'ECHO DES SALADES

Le panier de la semaine 7

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Courge spaghetti 600g	1,50€
Pommes de terre 1kg « Allians »	1,30€
Oignons 800g	2,20€
Mâche 100g	1,05€
1 céleri	1,60€
Poireaux 1,5kg	3,75€
Valeur du panier	11,40€

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Courge spaghetti 1kg	2,50€
Pommes de terre 2kg	2,60€
Oignons 1kg	2,80€
Mâche 200g	2,10€
1 céleri	1,60€
Poireaux 1,7kg	4,00€
Valeur du panier	15,60€

Cette semaine 1 betterave offerte.

Paroles de jardinier : « Nous recueillons aussi votre avis ! »

Le printemps sera bientôt de retour, c'est l'occasion de préparer l'année qui arrive. Nous prévoyons la mise en place (semis ou plantation) d'environ 30 légumes différents pour varier davantage les légumes qu'en période d'hiver. Nous sommes toujours intéressés par vos retours sur notre système de paniers, la qualité de nos légumes et tout autre élément nous permettant d'avancer, d'améliorer, de modifier. C'est dans ce sens que nous vous proposerons bientôt une enquête de satisfaction pour recueillir au mieux vos remarques et les prendre en compte autant que possible.

autant que possible.
L'équipe maraîchage

Cette semaine, nous vous proposons la recette : « **Chaussons aux poireaux** »

Ingrédients pour 4 pers. : 50 g de pâte feuilletée ; 4 poireaux ; 200g d'Edam ; 1 jaune d'œuf ; 30g de beurre ; 3 c à soupe de crème ; 1 pincée de curry ; sel et poivre.

Préparation : Après avoir coupé les poireaux en rondelles, les faire fondre doucement dans le beurre .Avec un bol retourné, découper 4 disques dans la pâte .Lorsque les poireaux sont tendres, ajouter la crème fraîche, le fromage râpé une pointe de curry, saler et poivrer.

Répartir la préparation au centre des disques de pâte, les replier en 2 pour former des chaussons. Avec un peu d'eau froide, souder les 2 bords. Les badigeonner avec un jaune d'œuf battu pour qu'ils soient bien dorés. Faire cuire à four th.7 pendant 20mn environ.

Bon appétit !



Braver la froidure pour de beaux poireaux bien propres !

Petite info. : Le poireau est riche en allicine, aux effets anti bactériens.

Tout comme l'ail et l'oignon, il fait baisser le taux de cholestérol !

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES Tel. : 02 96 55 41 30 contact@les2rivieres.fr

L'équipe maraîchage

Cette semaine, nous vous proposons la recette : « **Chaussons aux poireaux** »

Ingrédients pour 4 pers. : 50 g de pâte feuilletée ; 4 poireaux ; 200g d'Edam ; 1 jaune d'œuf ; 30g de beurre ; 3 c à soupe de crème ; 1 pincée de curry ; sel et poivre.

Préparation : Après avoir coupé les poireaux en rondelles, les faire fondre doucement dans le beurre .Avec un bol retourné, découper 4 disques dans la pâte .Lorsque les poireaux sont tendres, ajouter la crème fraîche, le fromage râpé une pointe de curry, saler et poivrer.

Répartir la préparation au centre des disques de pâte, les replier en 2 pour former des chaussons. Avec un peu d'eau froide, souder les 2 bords. Les badigeonner avec un jaune d'œuf battu pour qu'ils soient bien dorés. Faire cuire à four th.7 pendant 20mn environ.

Bon appétit !



Braver la froidure pour de beaux poireaux bien propres !

Petite info. : Le poireau est riche en allicine, aux effets anti bactériens.

Tout comme l'ail et l'oignon, il fait baisser le taux de cholestérol !

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES
Tel. : 02 96 55 41 30 contact@les2rivieres.fr

