



## L'ECHO DES SALADES

### Le panier de la semaine 8

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix
Echalotes 300 gr	1,50€
Carottes 1 kg	2.00 €
P de terre 1kg « eden »	1.30 €
Betteraves 500 gr	1.50 €
Mâche 100 gr	1.05 €
Poireaux 1,5 kg	3,75€
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.11 €</b>

Panier à 15,00 euros

Légumes	Prix
Echalotes 500 gr	2,50 €
Carottes 1.200 kg	2.40 €
P de terre 1.5kg « eden »	1.95 €
Betteraves 800g	2 €
Mâche 200 gr	2.10 €
Poireaux 2 kg	5,00€
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.95€</b>

*Paroles de jardinière :*

*aujourd'hui nous accueillons une jardinière*

*Il y a quelques années de ça je travaillais dans la lessive maintenant je travaille dans la terre et j'apprécie, de la toucher, de la remuer, d'arracher les mauvaises herbes dans la serre. Quand il fait froid dehors je suis au chaud à l'intérieur.*

*Faire pousser des légumes, les arroser, les voir pousser, les cueillir me fait plaisir.*

*J'aime mon métier de « Maraicher » parce que je ne sais pas si on dit Maraichère*



## L'ECHO DES SALADES

### Le panier de la semaine 8

Panier à 10,00 euros

Légumes	Prix	Légumes	Prix
Echalotes 300 gr	1,50€	Echalotes 500 €	2,50€
Carottes 1 kg	2.00 €	Carottes 1.200 kg	2.40 €
P de terre 1kg « eden »	1.30 €	P de terre 1.5kg « eden »	1.95 €
Betteraves 500 gr	1.50 €	Betteraves 800g	2 €
Mâche 100 gr	1.05 €	Mâche 200 gr	2.10 €
Poireaux 1,5 kg	3,75€	Poireaux 2 kg	5,00€
<b>Valeur du panier</b>	<b>11.11 €</b>	<b>Valeur du panier</b>	<b>15.95 €</b>

Panier à 15,00 euros

*Paroles de jardinière :*

*aujourd'hui nous accueillons une jardinière*

*Il y a quelques années de ça je travaillais dans la lessive maintenant je travaille dans la terre et j'apprécie, de la toucher, de la remuer, d'arracher les mauvaises herbes dans la serre. Quand il fait froid dehors je suis au chaud à l'intérieur.*

*Faire pousser des légumes, les arroser, les voir pousser, les cueillir me fait plaisir.*

*J'aime mon métier de « Maraicher » parce que je ne sais pas si on dit Maraichère*



*Je vous propose la recette du « flan aux carottes »*

*Ingrédients pour 6 personnes :*

*300 gr de carottes en cubes, 2 œufs, 65 gr de petits suisses 25 gr de maïzena, 45 gr de gruyère râpé, sel et poivre persil haché et matière grasse pour les ramequins.*

*Faire cuire à l'eau bouillante salée et poivrée les carottes pour en faire une purée.*

*Fouetter les œufs avec le fromage blanc, la fécule, le gruyère et le persil. Mélanger le tout avec les carottes et vérifier l'assaisonnement.*

*Beurrer les ramequins y verser la préparation et mettre à cuire au four dans un bain marie à 190° pendant 35 à 40 minutes et démouler tiède.*

*C'est l'hiver pensez à nourrir les oiseaux avec des petites boules de graisse (surtout pas de mie de pain parce que ça gonfle dans leur estomac quand ils boivent de l'eau).*

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

Tel. : 02 96 55 41 30

contact@les2rivieres.fr



*Je vous propose la recette du « flan aux carottes »*

*Ingrédients pour 6 personnes :*

*300 gr de carottes en cubes, 2 œufs, 65 gr de petits suisses 25 gr de maïzena, 45 gr de gruyère râpé, sel et poivre persil haché et matière grasse pour les ramequins.*

*Faire cuire à l'eau bouillante salée et poivrée les carottes pour en faire une purée.*

*Fouetter les œufs avec le fromage blanc, la fécule, le gruyère et le persil. Mélanger le tout avec les carottes et vérifier l'assaisonnement.*

*Beurrer les ramequins y verser la préparation et mettre à cuire au four dans un bain marie à 190° pendant 35 à 40 minutes et démouler tiède*

*C'est l'hiver pensez à nourrir les oiseaux avec des petites boules de graisse (surtout pas de mie de pain parce que ça gonfle dans leur estomac quand ils boivent de l'eau).*

ESAT ATELIERS DES 2 RIVIERES

Tel. : 02 96 55 41 30

contact@les2rivieres.fr

