



L'écho des salades

Le panier de la semaine 8 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

| Légumes | Prix |
|-------------------------|----------------|
| 1 céleri rave | 1.25 € |
| Oignons 300g | 0.84 € |
| Radis noir 400g | 1.00 € |
| Epinards 500g | 2.50 € |
| Betteraves cuites 500g | 2.00 € |
| P de terre 800g | 1.60 € |
| Carottes 500g | 1.25 € |
| Valeur du panier | 10.44 € |

| Légumes | Prix |
|-------------------------|----------------|
| 1 céleri rave | 1.25 € |
| Oignons 500g | 1.40 € |
| Radis noir 600g | 1.50 € |
| Epinards 800g | 4.00 € |
| Betteraves cuites 800g | 3.20 € |
| P de terre 1kg | 2.00 € |
| Carottes 1kg | 2.50 € |
| Valeur du panier | 15.85 € |

Parole d'ouvrier : **« Vive la polyvalence et la solidarité !!! »**
 A l'ESAT de Plourivo, il y a possibilité de travailler dans les différents ateliers. Mon atelier d'origine est l'atelier « espaces verts » mais en cette période d'hiver il y a moins de travail donc je suis en « cuisine » : service ; ménage, cafétéria... Cela permet en même temps d'aider l'équipe, de me faire de nouveaux collègues et de découvrir mes goûts et compétences. Je trouve cette façon de travailler très enrichissante pour moi.
 Kevin



L'écho des salades

Le panier de la semaine 8 Année 2014

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

| Légumes | Prix |
|-------------------------|-----------------|
| 1 céleri rave | 1.25 € |
| Oignons | 0.84 € |
| Radis noir 400g | 1.00 € |
| Epinards 500g | 2.50 € |
| Betteraves cuites 500g | 2.00 € |
| P de terre 800g | 1.60 € |
| Carottes 500g | 1.25 € |
| Valeur du panier | 10.44 €€ |

| Légumes | Prix |
|-------------------------|----------------|
| 1 céleri rave | 1.25 € |
| Oignons 500g | 1.40 € |
| Radis noir 600g | 1.50 € |
| Epinards 800g | 4.00 € |
| Betteraves cuites 800g | 3.20 € |
| P de terre 1 kg | 2.00 € |
| Carottes 1 kg | 2.50 € |
| Valeur du panier | 15.85 € |

Parole d'ouvrier : **« Vive la polyvalence et la solidarité !!! »**
 A l'ESAT de Plourivo, il y a possibilité de travailler dans les différents ateliers. Mon atelier d'origine est l'atelier « espaces verts » mais en cette période d'hiver il y a moins de travail donc je suis en « cuisine » : service ; ménage, cafétéria... Cela permet en même temps d'aider l'équipe, de me faire de nouveaux collègues et de découvrir mes goûts et compétences. Je trouve cette façon de travailler très enrichissante pour moi.
 Kevin

Cette semaine, Kevin vous propose sa recette :

« Céleri rave rôti à l'ail. »

Ingrédients : 1 gros céleri rave pelé ; 3 cuillères à soupe d'huile d'olive ; 1 tête d'ail ; 5 branches de persil plat ; 1 yaourt nature ; sel et poivre

Préparation : Préchauffez le four à 180-190°C (thermostat 6-7).

Dans un plat à gratin, mélanger le céleri coupé en cubes de 3 cm avec l'huile d'olive. Ajoutez la tête d'ail entière et faites cuire 1h en retournant les légumes de temps en temps.

En fin de cuisson, coupez la tête d'ail en deux dans le sens horizontal pour extraire la pulpe et la mélanger avec le céleri, le persil et le yaourt.

Salez et poivrez et servir immédiatement.

Bon appétit !



Kevin cuisinier-jardinier.

Cette semaine, Kevin vous propose sa recette :

« Céleri rave rôti à l'ail. »

Ingrédients : 1 gros céleri rave pelé ; 3 cuillères à soupe d'huile d'olive ; 1 tête d'ail ; 5 branches de persil plat ; 1 yaourt nature ; sel et poivre

Préparation : Préchauffez le four à 180-190°C (thermostat 6-7).

Dans un plat à gratin, mélanger le céleri coupé en cubes de 3 cm avec l'huile d'olive. Ajoutez la tête d'ail entière et faites cuire 1h en retournant les légumes de temps en temps.

En fin de cuisson, coupez la tête d'ail en deux dans le sens horizontal pour extraire la pulpe et la mélanger avec le céleri, le persil et le yaourt.

Salez et poivrez et servir immédiatement.

Bon appétit !



Kevin cuisinier- jardinier.

| |
|--|
| |
| |