



L'écho des salades

Le panier de la semaine

Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Poireaux 1kg	2.50 €
Carottes 700g	1.75 €
1 courge	2.50 €
Mélange mâche salade 150g	1.57 €
¼ chou rouge	0.60 €
Epinards 300g	1.50 €
Valeur du panier	10.42 €

Légumes	Prix
Poireaux 1kg	2.50 €
Carottes 1kg	2.50 €
1 courge	2.50 €
Mélange mâche salade 300g	3.14 €
½ chou rouge	1.20 €
Epinards 400g	2.00g€
Oignons 700g	1.96 €
Valeur du panier	15.80 €

Parole de jardinier : « Un jour J... pour Tanguy »

Depuis 6 mois, je prépare un diplôme : « reconnaissance de compétences ». Laurence, ma monitrice d'atelier, m'a aidé dans mon projet. J'ai fait un dossier avec des photos, des explications de mon travail. Le jeudi 8 Janvier, le grand jour est arrivé. Je dois montrer ce que je sais faire. Au début j'étais stressé devant le jury composé du directeur de l'ESAT, un moniteur d'atelier venu de l'ESAT de Glomel et un maraicher de Paimpol, Je leurs ai montré la récolte des choux de Bruxelles, l'arrachage des rumex et le binage dans la serre. J'ai été félicité et je suis fier de moi. Tanguy



L'écho des salades

Le panier de la semaine

Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Poireaux 1kg	2.50 €
Carottes 700g	1.75 €
1 courge	2.50 €
Mélange mâche salade 150g	1.57 €
¼ chou rouge	0.60 €
Epinards 300g	1.50 €
Valeur du panier	10.42 €

Légumes	Prix
Poireaux 1kg	2.50 €
Carottes 1kg	2.50 €
1 courge	2.50 €
Mélange mâche salade 300g	3.14 €
½ chou rouge	1.20 €
Epinards 400g	2.00 €
Oignons 700g	1.96 €
Valeur du panier	15.80 €

Parole de jardinier : « Un jour J...pour Tanguy »

Depuis 6 mois, je prépare un diplôme : « reconnaissance de compétences ». Laurence, ma monitrice d'atelier, m'a aidé dans mon projet. J'ai fait un dossier avec des photos, des explications de mon travail. Le jeudi 8 Janvier, le grand jour est arrivé. Je dois montrer ce que je sais faire. Au début j'étais stressé devant le jury composé du directeur de l'ESAT, un moniteur d'atelier venu de l'ESAT de Glomel et un maraicher de Paimpol, Je leurs ai montré la récolte des choux de Bruxelles, l'arrachage des rumex et le binage dans la serre. J'ai été félicité et je suis fier de moi. Tanguy

Cette semaine Tanguy vous propose sa recette :

« **Lasagnes aux poireaux et au potiron.** »

Ingrédients : 800 g de potiron ; 2 poireaux ; 70 g de farine ; 70 g de beurre ; 800 ml lait ; 250 g de lasagnes fraîches ; 80 g parmesan râpé ; muscade

Préparation : Prendre 2 gros poireaux et 800 g de potiron. Emincer les blancs de poireaux et couper le potiron en petits cubes de 3 cm.

Faire revenir les poireaux à la poêle dans l'huile d'olive, ajouter le potiron, saler et faire cuire 15 mn, puis réserver. Faire une béchamel. Dans un plat à gratin, alterner une couche de sauce béchamel, une couche de lasagnes, une couche de poireaux et potiron mélangés avec la béchamel, une couche de fromage parmesan. Terminer par une couche de légumes et béchamel et du fromage râpé. Faire cuire dans le four à 180°C pour 40 mn. Bon appétit !



Tanguy avec le jury.

Cette semaine Tanguy vous propose sa recette :

« **Lasagnes aux poireaux et au potiron.** »

Ingrédients : 800 g de potiron ; 2 poireaux ; 70 g de farine ; 70 g de beurre ; 800 ml lait ; 250 g de lasagnes fraîches ; 80 g parmesan râpé ; muscade

Préparation : Prendre 2 gros poireaux et 800 g de potiron. Emincer les blancs de poireaux et couper le potiron en petits cubes de 3 cm.

Faire revenir les poireaux à la poêle dans l'huile d'olive, ajouter le potiron, saler et faire cuire 15 mn, puis réserver. Faire une béchamel. Dans un plat à gratin, alterner une couche de sauce béchamel, une couche de lasagnes, une couche de poireaux et potiron mélangés avec la béchamel, une couche de fromage parmesan. Terminer par une couche de légumes et béchamel et du fromage râpé. Faire cuire dans le four à 180°C pour 40 mn. Bon appétit !



Tanguy avec le jury.

