



L'écho des salades

Le panier de la semaine 9 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Poireaux 1kg	2.50 €
Carottes 500g	1.25 €
Mélange salade mâche 150g	1.57 €
Oignons jaunes 500g	1.40 €
Echalotes 250g	1.25 €
Courge musquée 1kg	2.50 €
	€
Valeur du panier	10.47 €

Légumes	Prix
Poireaux 1kg	2.50 €
Carottes 1kg	2.50 €
Mélange salade mâche 300g	3.14 €
Oignons jaunes 500g	1.40 €
Echalotes 500g	2.50 €
Courge musquée 1kg	2.50 €
Céleri	1.25 €
Valeur du panier	15.79 €

Parole de jardinier : « Je vais de l'avant... »

Je suis en stage de découverte à l'ESAT depuis le 2 Février jusqu'au 27 Février. C'est le 3^{ème} stage que je fais au maraîchage. C'est une activité qui me plaît même si j'avais préféré l'été que l'hiver. Mes tâches sont très variées : j'ai commencé à l'envers c'est-à-dire par la récolte cet été et en ce moment je travaille dans les serres, à la préparation des sols, semis... Ce travail est adapté au rythme de chacun et j'avance dans mon projet. Stéphane



L'écho des salades

Le panier de la semaine 9 Année 2015

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
Poireaux 1kg	2.50 €
Carottes 500g	1.25 €
Mélange salade mâche 150g	1.57 €
Oignons jaunes 500g	1.40 €
Echalotes 250g	1.25 €
Courge musquée 1kg	2.50 €
	€
Valeur du panier	10.47 €

Légumes	Prix
Poireaux 1kg	2.50 €
Carottes 1kg	2.50 €
Mélange salade mâche 300g	3.14 €
Oignons jaunes 500g	1.40 €
Echalotes 500g	2.50 €
Courge musquée 1kg	2.50 €
Céleri	1.25 €
Valeur du panier	15.79 €

Parole de jardinier : « Je vais de l'avant... »

Je suis en stage de découverte à l'ESAT depuis le 2 Février jusqu'au 27 Février. C'est le 3^{ème} stage que je fais au maraîchage. C'est une activité qui me plaît même si j'avais préféré l'été que l'hiver. Mes tâches sont très variées : j'ai commencé à l'envers c'est-à-dire par la récolte cet été et en ce moment je travaille dans les serres, à la préparation des sols, semis... Ce travail est adapté au rythme de chacun et j'avance dans mon projet. Stéphane

Cette semaine Stéphane vous propose sa recette :
« Rillettes de poireaux »

Ingrédients : 2 blancs de poireaux ; 25 cl de vin blanc ; 200 g de lardons ou allumettes fumées ; 20 g de fromage frais.

Préparation : Émincer finement les blancs de poireaux puis les mettre à cuire avec le vin blanc dans une poêle, les poireaux doivent être cuits mais pas colorés et le vin blanc doit être évaporé.

Faire cuire les lardons fumés allumettes avec les poireaux puis mixer de suite avec le fromage frais dans un mixeur électrique.

Réserver votre préparation dans une terrine et le mettre au réfrigérateur.

Bon appétit !

Cette semaine Stéphane vous propose sa recette :
« Rillettes de poireaux »

Ingrédients : 2 blancs de poireaux ; 25 cl de vin blanc ; 200 g de lardons ou allumettes fumées ; 20 g de fromage frais.

Préparation : Émincer finement les blancs de poireaux puis les mettre à cuire avec le vin blanc dans une poêle, les poireaux doivent être cuits mais pas colorés et le vin blanc doit être évaporé.

Faire cuire les lardons fumés allumettes avec les poireaux puis mixer de suite avec le fromage frais dans un mixeur électrique.

Réserver votre préparation dans une terrine et le mettre au réfrigérateur.

Bon appétit

