



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 9 Année 2016

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
200g de mesclun	2.60 €
500g de radis noirs	1.25 €
1 chou frisé	2,20 €
500g d'oignons jaunes	1,40 €
500g de betteraves crapaudine	1,00 €
800g poireaux	2,24 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10,69 €</b>

Légumes	Prix
300g de mesclun	3,90 €
500g radis noirs	1,25€
1 chou frisé	2,20 €
500g d'oignons jaunes	1,40 €
500g de betteraves crapaudine	1,60 €
1,2 kg de poireaux	3,48 €
800g navets violets	2,00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15,83 €</b>

### Parole de jardinier

« Formation SST : formation des sauveteurs secouristes du travail »  
 Il y a quelques semaines 2 à 3 ouvriers par ateliers et leur moniteur ont été formés par Daniel un intervenant de la MSA aux gestes de premier secours. Nous avons appris la procédure d'intervention : Protéger - Examiner - Faire alerter - Secourir et les différents secours pour chaque type d'accident : plaies, brûlures, malaise, étouffement, arrêt cardiaque..., le tout dans un bon esprit de groupe apprécié par plusieurs d'entre nous. Gwénolée.



## L'écho des salades

Le panier de la semaine 9

Année 2016

Panier à 10.00 €

Panier à 15.00 €

Légumes	Prix
200g de mesclun	2,60 €
500g de radis noirs	1,25 €
1 chou frisé	2,20 €
500g d'oignons jaunes	1,40 €
500g de betteraves crapaudine	1,00€
800g poireaux	2,24 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.69 €</b>

Légumes	Prix
300g de mesclun	3,90 €
500g radis noirs	1,25€
1 chou frisé	2,20 €
500g d'oignons jaunes	1,40 €
500g de betteraves crapaudine	1,60 €
1,2 kg de poireaux	3,48 €
800g navets violets	2,00 €
<b>Valeur du panier</b>	<b>15,83 €</b>

### Parole de jardinier

« Formation SST : formation des sauveteurs secouristes du travail »  
 Il y a quelques semaines 2 à 3 ouvriers par ateliers et leur moniteur ont été formés par Daniel un intervenant de la MSA aux gestes de premier secours. Nous avons appris la procédure d'intervention : Protéger - Examiner - Faire alerter - Secourir et les différents secours pour chaque type d'accident : plaies, brûlures, malaise, étouffement, arrêt cardiaque..., le tout dans un bon esprit de groupe apprécié par plusieurs d'entre nous. Gwénolée.

Cette semaine nous vous proposons de réaliser cette petite recette :  
« Carpaccio de radis noir et betterave »

**Ingrédients :** une crapaudine crue, un demi radis noir, de l'huile d'olive, de la fleur du sel, du poivre du moulin, des graines de sésame grillées, des noisettes.

**Préparation :** Pelez le radis et la betterave. Coupez des lamelles très fines à la mandoline. Concassez les noisettes. Dans un bol mélangez l'huile d'olive, la fleur de sel, le poivre, les graines de sésame et les noisettes concassées. Trempez chaque pétale de légume dans l'huile d'olive préparée. Déposez-les en corolles dans un plat. Au moment de servir, parsemez de quelques feuilles de coriandre et accompagnez de toasts de pain aillés.



Jean-Luc intervient en coulant en continu de l'eau

sur une brûlure au bras de Gwénoyée lors de la cuisson des crapaudines. ( Mise en scène)

Cette semaine nous vous proposons de réaliser cette petite recette :  
« Carpaccio de radis noir et betterave »

**Ingrédients :** une crapaudine crue, un demi radis noir, de l'huile d'olive, de la fleur du sel, du poivre du moulin, des graines de sésame grillées, des noisettes.

**Préparation :** Pelez le radis et la betterave. Coupez des lamelles très fines à la mandoline. Concassez les noisettes. Dans un bol mélangez l'huile d'olive, la fleur de sel, le poivre, les graines de sésame et les noisettes concassées. Trempez chaque pétale de légume dans l'huile d'olive préparée. Déposez-les en corolles dans un plat. Au moment de servir, parsemez de quelques feuilles de coriandre et accompagnez de toasts de pain aillés.



Jean-Luc intervient en coulant en continu de l'eau

sur une brûlure au bras de Gwénoyée lors de la cuisson des crapaudines. ( Mise en scène)

