

### Tarifs Petit-déj :

- 8 € plein tarif,
- 4 € étudiants/demandeurs d'emploi,
- 3 € enfants jusqu'à 12 ans (gratuit moins de 3 ans).

PROGRAMME COMPLET ET RÉSERVATION (CONSEILLÉE) SUR :  
**[www.fete-du-lait-bio.fr](http://www.fete-du-lait-bio.fr)**

Scannez le QR Code  
pour réserver



maison de la  
**BIO**  
22

Maison de la bio des Côtes d'Armor  
2 Av. du Chalutier Sans Pitié  
22190 Plérin  
02 96 74 75 65  
[maisondelabio22@agrobio-bretagne.org](mailto:maisondelabio22@agrobio-bretagne.org)

Un événement organisé  
par le réseau :



**FNAB**  
Fédération Nationale  
d'Agriculteurs Biologues



**GAB+FRAB**  
Les Agriculteurs Bio  
de Bretagne



**GAB22**

Avec le soutien financier de :



Cet évènement aura lieu à l'Esat Le **dimanche 31 mai de 9 h à 13h**

C'est l'occasion de venir passer déguster un petit déjeuner 100% bio et local, plusieurs animations seront prévues durant cet évènement (**visites du site, animations enfants, marché de producteurs**)

Vous pouvez vous y inscrire via <https://www.helloasso.com/associations/gab-d-armor/evenements/fete-du-lait-bio-en-cotes-d-armor-2026>

Sur notre adresse mail [jardin.paimpol@esatco.fr](mailto:jardin.paimpol@esatco.fr)

Pour les infos sur cet évènement c'est ici <https://fete-du-lait-bio.fr/>



### Parole de jardiniers

Les primeurs arrivent ! Pommes de terre, aillet, oignons, navets...Goûtez-les !

Quant aux fraises, elles se font attendre et les petits pois grossissent !

Après quelques belles journées ensoleillées, la météo s'est faite changeante avec ses alternances nuageuses et ses températures de saison. Il faudra encore patienter pour avoir des quantités et des qualités correctes.



Un pois de senteur  
s'est infiltré dans la  
forêt de petit pois !



## Composition de votre panier semaine 17

Prix 2,50 €

### Panier à 8€

#### Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,1 ×	ECHALOTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	0,55 €
1 ×	CAROTTE BOTTE	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	aillet thermidrome	FRANCE-Plourivo	2,00 €	2,00 €
0,5 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	6,00 €	3,00 €
				<b>8,55 €</b>

Prix 10,00 €

### Panier à 10 €

#### Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,2 ×	ECHALOTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	1,10 €
1 ×	CAROTTE BOTTE	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	aillet thermidrome	FRANCE-Plourivo	2,00 €	2,00 €
0,5 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	6,00 €	3,00 €
1 ×	OIGNON BLANCS BOTTE	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
				<b>11,60 €</b>

Prix 15,00 €

### Panier à 15 €

#### Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,2 ×	ECHALOTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	1,10 €
1 ×	CAROTTE BOTTE	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	aillet thermidrome	FRANCE-Plourivo	2,00 €	2,00 €
0,5 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	6,00 €	3,00 €
1 ×	OIGNON BLANCS BOTTE	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
0,6 ×	PETIT POIS RONDO Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	7,00 €	4,20 €
				<b>15,80 €</b>



## CAROTTES SAUTÉES À L'AILLET ET AU CURCUMA

### INGRÉDIENTS

- 4 carottes bio
- 2 tiges d'aillet
- Persil
- 2 c-à-café de curcuma
- 10 cl de crème (végétale ou pas, c'est à vous de voir)
- Sel, poivre, huile d'olive

### PRÉPARATION

Peler les carottes et les trancher.

Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans un faitout en inox, verser les carottes, bien remuer, saler, baisser le feu, couvrir.

Pendant la cuisson des carottes, mixer l'aillet et le persil.

Une fois les carottes cuites, ajouter le mélangeur mixé. Bien remuer. Dès que cela sent bon, ajouter le curcuma, bien remuer.

Puis finir par la crème.

Laisser réduire 1 à 2 minutes.

Saler et poivrer.

TEMPS DE PRÉPARATION : 5MN  
TEMPS DE CUISSON : 20MN  
TEMPS TOTAL : 25MN

Besoin d'une idée de recette ?

[esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits](https://esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits)