

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

Scannez le QR Code
pour réserver



maison de la
BIO₂₂

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

Un événement organisé
par le réseau :



FNAB
Fédération Nationale
d'Agriculture Biologique



GAB-FRAB
réseau
Les Agriculteurs Bio
de Bretagne



GAB22

Avec le soutien financier de :



**L'AGENCE
BIO**
NATIONALE
D'AGRICULTURE
BIOLOGIQUE



AB
AGRICULTURE
BIOLOGIQUE



Cniel
Centre National
d'Information
Laitière



IL LAIT LA



Vrai
LAIT
BIOLOGIQUE



**SAINT
BRIEUC
ARMOR**
AGGLOMÉRATION



DINAN
AGGLOMÉRATION



LANNON-TRECOR
COMMUNAUTÉ
LANNON-TRECOR
KUMUNIEZH



**LAMBALLE
TERREMER**
Communauté
d'Agglomération



Cet événement 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 événement (**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

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



Parole de jardiniers

Début de récolte de la carotte botte primeur !

Une culture que nous pouvions plus cultiver par manque de place sous abris après la tempête de 2023 et que nous sommes ravis de vous proposer

Pleine de douceur, la carotte primeur se déguste crue ou cuite, en version salée ou sucrée : que ce soit en salade pour une version rafraîchissante, ou cuite en accompagnement



XXX

Composition de votre panier semaine 18

Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	CAROTTE BOTTE	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,3 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	6,00 €	1,80 €
1 ×	OIGNON BLANCS BOTTE	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
0,3 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	1,59 €
				8,89 €

Panier à 10 €

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	CAROTTE BOTTE	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,4 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	6,00 €	2,40 €
1 ×	OIGNON BLANCS BOTTE	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
0,5 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	2,65 €
				10,55 €

Panier à 15 €

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	CAROTTE BOTTE	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
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 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	3,18 €
0,25 ×	FRAISE CIFLORETTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	14,00 €	3,50 €
				15,18 €



POÊLÉE DE LEGUMES PRIMEURS

INGRÉDIENTS

- 250g de carottes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 500g de pommes de terre nouvelles
- Sel, poivre et curcuma
- Ail frais

TEMPS DE PRÉPARATION:
10MN
TEMPS DE CUISSON :
15MN
TEMPS TOTAL :25MN

PRÉPARATION

Dans une poêle, faire chauffer l'huile sur feu vif pendant 1 minute.

Mettre les carottes et les faire sauter en mélangeant pendant 1 minute, puis les mouiller avec 5 cl d'eau.

Baisser le feu et laisser réduire pendant 3 minutes environ à découvert ou jusqu'à complète évaporation du liquide.

Ajouter les pommes de terre et 5 cl d'eau. Couvrir et faire cuire pendant 15 minutes, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que les légumes soient tendres.

Ajouter, en fin de cuisson, de l'ail frais haché ou coupé finement

Saler, assaisonner de curcuma.

Besoin d'une idée de recette ?

esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits

