

A nos client.e.s paniers

Cela fait maintenant 12 années que l'atelier maraîchage de l'Esat vendait des paniers de légumes. 12 années à commercialiser de bons légumes dans ce format. Le nombre de ces paniers avait atteint des sommets lors des confinements pendant la période COVID. Puis, petit à petit, les points de livraisons ont diminué, le nombre d'abonné aussi, alors que les coûts augmentaient. Il fallait se rendre à l'évidence, ce format ne correspondait plus à la demande.

Nous allons réfléchir à d'autres modèles tout en continuant la vente directe, le marché et l'approvisionnement des banques alimentaires sans oublier les Biocoop !

Alors, nous vous remercions toutes et tous pour votre fidélité sans faille, nous avons tissé des liens et des relations de confiance avec certain.e.s d'entre vous. Le maraîchage restera ouvert vers l'extérieur, portes ouvertes, marchés locaux etc.



Parole de jardiniers :

« La saison de l'entretien des cultures bat son plein. Que ce soit sur les tomates, les betteraves, les poivrons, concombres et autres légumes. Les équipes sont sur le pont pour désherber, tailler, égourmander, enrourer... Autant de techniques et de gestes qu'il faut maîtriser pour être maraîcher ! ». « Même si les cultures souffrent de la sécheresse, les adventices elles, continuent de pousser ... il faut redoubler d'effort pour entretenir nos légumes »



Composition de votre panier semaine 33

Panier à 8€

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,7 ×	AUBERGINE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	2,80 €
0,7 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,10 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,7 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,10 €
				8,10 €

Panier à 10 €

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,7 ×	AUBERGINE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	2,80 €
0,7 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,10 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,6 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,80 €
0,25 ×	TOMATE CERISE JAUNE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	14,00 €	3,50 €
				11,30 €

Panier à 15 €

Produits

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,7 ×	AUBERGINE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,00 €	2,80 €
0,7 ×	TOMATE RONDE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,10 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,6 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,80 €
0,5 ×	TOMATE CERISE JAUNE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	14,00 €	7,00 €
0,1 ×	AIL Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	13,00 €	1,30 €
				16,10 €

Besoin d'une idée de recette ?



PANCAKE DE COURGETTES

INGRÉDIENTS

- 1 courgette
- 1 œuf
- 10cl de lait
- 70g farine
- Sel et poivre ;
- 2 gousses d'ail
- Persil haché.

Pour la sauce :

- 100g de fromage frais
- Sel et poivre
- Ciboulette hachée.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS DE CUISSON : 6MN
TEMPS TOTAL : 36MN

PRÉPARATION

La veille, râper la courgette bien nettoyée (sans retirer la peau) à l'aide d'une mandoline et la faire égoutter dans une passoire posée sur une assiette. Laisser au frigo.

Au moment de cuire les pancakes, dans le saladier fouetter l'œuf avec la farine, le lait.

Ajouter la courgette, l'ail émincé, le persil, du sel et du poivre.

Faire chauffer la crêpière avec un peu de beurre ou d'huile et cuire 3minutes chaque face.

Dans le bol, battre le fromage frais avec le sel, le poivre et la ciboulette.

Déguster les pancake chauds avec la sauce.