



POMMES DE TERRE ET CAROTTES EN COCOTTE

INGRÉDIENTS

- 3 carottes
- 6 pommes de terre
- 2 c-à-s d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail non épluchée
- 1 c-à-c de graine de fenouil
- 1/2 verre de bouillon
- 1 c-à-c de sucre en poudre
- Sel et poivre du moulin.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE CUISSON : 40MN
TEMPS TOTAL : 55MN

PRÉPARATION

Après avoir épluché et coupé les pommes de terre et les carottes en morceaux de 2 à 3 cm d'épaisseur, prendre une cocotte à fond épais.

Faire chauffer d'huile, ajoutez l'ail et les morceaux de pomme de terre.

Quand ils commencent à grésiller (3 min environ), ajoutez les carottes, le sucre et les graines de fenouil.

Saisissez le tout quelques secondes sur feu vif. Arrosez avec le bouillon. Couvrez, baissez le feu et laissez mijoter 15 à 20 min. salez et poivrez.

Lionel vous conseille d'accompagner ces légumes d'un rôti de veau ou de porc.



Parole de jardiniers

Betteraves, courges, haricots, salades... les plantations s'accélèrent !

La semaine dernière, l'équipe a planté les betteraves. Mais pas seulement...

Sucrines, shiatsu, potimarrons... nos courges ont également été mises en terre, à l'instar des haricots, des courgettes, des salades!

La période est intense, d'autant plus que les récoltes sont belles courgettes et autres pommes de terre nouvelles ! On ne s'ennuie pas !



The illustration depicts a vibrant farm scene. In the foreground, a family of four (a man in a yellow shirt, a woman in a red shirt, and a child in a white shirt) stands next to a large white milk bottle with a red label that says 'Lait'. To the right, another child in a red shirt is jumping joyfully. In the background, there are rolling green hills, a cow, a sheep, and a large blue bowl filled with milk. A red speech bubble on the left contains the text 'Fête du Lait Bio'. A green speech bubble in the center says 'PARTAGEONS le petit-déjeuner à la ferme'. The date 'dim. 31 mai 2026' is written in red at the top right. At the bottom of the illustration, a red banner contains the website 'www.fete-du-lait-bio.fr'.

Fête du Lait Bio

dim. **31** mai 2026

PARTAGEONS
le petit-déjeuner
à la ferme

www.fete-du-lait-bio.fr

**Esatco
Plourivo**
10 Chemin L. Armez
22860 PLOURIVO

9h à 13h

Réservations 02 96 55 41 30
jardin.paimpol@esatco22.fr



Avec le soutien financier de :



Scannez le QR Code
pour réserver



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

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

Composition de votre panier semaine 22

Panier à 15€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	CAROTTE BOTTE	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	4,50 €
1 ×	SALADE FEUILLE DE CHENE VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	OIGNON BLANCS BOTTE	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
0,3 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	0,90 €
0,3 ×	AIL Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	13,00 €	3,90 €
				15,90 €

Panier à 10€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	CAROTTE BOTTE	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,6 ×	POMME DE TERRE Nouvelles Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	4,50 €	2,70 €
1 ×	SALADE FEUILLE DE CHENE VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	OIGNON BLANCS BOTTE	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
0,3 ×	COURGETTE LONGUE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	0,90 €
				10,20 €

Panier à 8€

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	4,50 €	2,25 €
1 ×	SALADE FEUILLE DE CHENE VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	OIGNON BLANCS BOTTE	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
				8,85 €