



## INFORMATIONS :

Le siège de l'Adapei les Nouelles à Plérin fermera ses portes pour congés du 31 juillet 2023 au 15 août 2023 inclus.

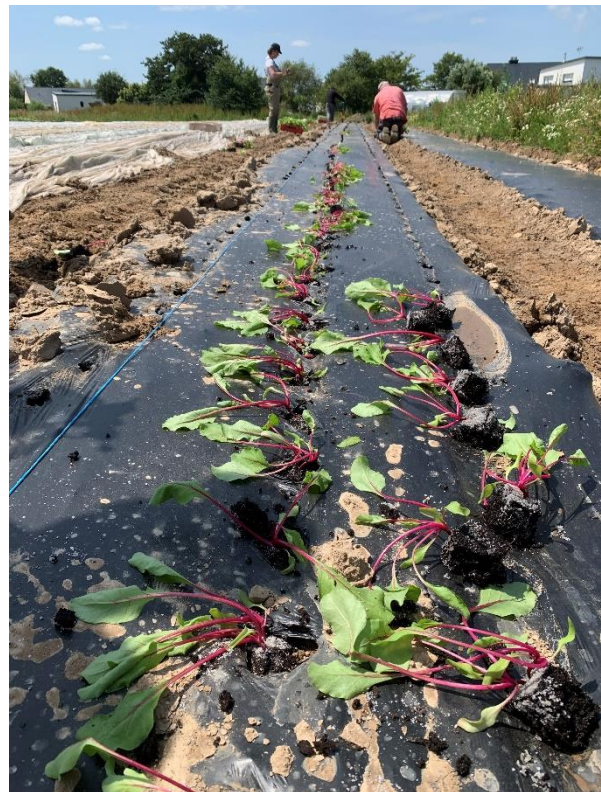
Nous serons contraints de suspendre ce lieu de dépôt à cette période. Les abonnés paniers du jeudi à Plérin sont concernés.

Vous retrouverez nos paniers le Jeudi 17 Aout 😊



# l'écho des salades

Parole de jardinier 🧑🌾 🧑🌾



« Depuis vendredi dernier nous avons commencé à planter les betteraves d'hiver.

Nous avons d'abord posé la bâche biodégradable avec une dérouleuse.

Nous avons fait des trous avec le vélo perceur, il y a une grande roue derrière avec des piques pour faire des trous dans la bâche de 15 cm de distance.

Ensuite on a planté nos betteraves. » Damien

## La composition de votre panier Semaine 27:

### Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Salade 1 pièce	1.10
Pois 400gr	2.80
Aubergine 400 gr	1.80
Basilic 1 botte	1
Courgette 600 gr	1.80
Pommes de terre nouvelles 500gr	1.80
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.75€</b>

Notre composition de légumes est susceptible d'être modifiée en fonction de nos récoltes ... merci de votre compréhension

### Panier solidaire à 8 €

LEGUMES	Tarifs en €
Aubergine	1.80
Pomme de terre 600gr	2.70
Courgette 500gr	1.50
Salade 1 pièce	1.10
Basilic 1 botte	1.00
<b>Valeur du panier</b>	<b>8.10€</b>

### Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Basilic 1 botte	1
Salade 1 pièce	1.10
Aubergine 400 gr	1.80
Tomate 600 gr	1.80
Pois 700gr	4.90
Pommes de terre nouvelles 700gr	3.15
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.55€</b>

## RECETTE DE LA SEMAINE



# MUFFINS AU CHEVRE ET À LA COURGETTE

## INGRÉDIENTS

- 1 courgette
- 100 g de fromage de chèvre
- 150 g de farine
- 3 c-à-c de levure chimique ; 1/2 cuil. à café de sel
- 1 œuf
- 6 cl d'huile d'olive (1/4 tasse)
- 8 cl de lait (1/4 tasse)

**TEMPS DE PRÉPARATION : 35MN**  
**TEMPS DE CUISSON : 25MN**  
**TEMPS TOTAL : 1H**

## PRÉPARATION

Râper la courgette sans la peler. Emietter le fromage de chèvre.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Dans un saladier, tamiser la farine, la levure et le sel.

Dans un autre récipient, battre l'œuf avec l'huile et le lait. Ajouter la courgette et le fromage de chèvre.

Mélanger les deux préparations sans trop travailler la pâte.

Répartir la préparation dans 6 moules à muffins beurrés ou huilés.

Enfourner environ 25 min. Vérifier la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche.

Laisser les muffins quelques minutes dans leur moule.

Démouler et servir avec des feuilles de salade arrosées d'un filet d'huile d'olive.