

INFORMATIONS :



Les vacances arrivent pour certains d'entre nous

Le premier groupe est déjà parti, ensuite viendra les congés du deuxième groupe début août et pour finir le troisième groupe fin août

Cette organisation permet d'avoir toujours une équipe présente sur l'ESAT pour récolter et être présent sur le marché le vendredi à Lézardrieux et le jeudi sur le site de l'ESAT de Plourivo

l'écho des salades

Parole de jardinier 🧑🌾 🧑🌾

Vendredi nous avons passé la houe maraichère, c'est un outil léger permettant de désherber plus rapidement entre les rangs avec moins d'efforts qu'à la main



Ce matin, j'ai ramassé les échalotes avec mon collègue Tanguy dans le champ, ensuite cette après-midi nous allons les éplucher et les mettre en cageot pour la vente



Mathieu



La composition de votre panier Semaine 29:

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Courgette 800 gr	2.40
concombre	1.10
Tomate 600 gr	2.40
basilic 1 botte	1
Pommes de terre nouvelles 700gr	3.15
Valeur du panier	10.05€

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

Panier solidaire à 8 €

LEGUMES	Tarifs en €
Courgette 600 gr	1.80
Pomme de terre 500gr	2.25
Tomate 500 gr	2.00
basilic 1 botte	1.00
Concombre 1 pièce	1.10
Valeur du panier	8.15€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Basilic 1 botte	1
Aubergine 500 gr	2.25
Courgette 800 gr	2.40
Tomate 700 gr	2.80
Concombre 2 pièce	2.20
Pommes de terre nouvelles 1 kg	4.50
Valeur du panier	15.15€

RECETTE DE LA SEMAINE



RATATOUILLE PROVENÇALE

INGRÉDIENTS

- 2 aubergines
- 3 courgettes
- 5 tomates
- 2 poivrons
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- ½ bouquet basilic
- 1 branche de romarin
- 2 brins de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 pincée de cumin
- 1 pincée de sucre en poudre
- Huile olive
- Sel et poivre.

TEMPS DE PRÉPARATION : 40MN
TEMPS DE CUISSON : 30MN
TEMPS TOTAL : 1H10MN

PRÉPARATION

Couper les aubergines, les courgettes et les tomates en quartier, les poivrons en lamelles.

Peler et émincer l'oignon et les gousses d'ail.

Effeuillez le basilic

Dans une cocotte, faire revenir oignons, ail tomates et poivrons.

Saupoudrer de sucre et de cumin. Laisser cuire 5mn.

Ajouter l'aubergine, les courgettes, le thym, le romarin, les tiges de basilic et le laurier. Saler, poivrer et laisser mijoter à feu doux pendant 20mn.

Peler et hacher finement la dernière gousse d'ail.

Déchirer les feuilles de basilic.

Hors du feu, ajouter basilic et ail.