

## INFORMATIONS :

**Retrouvez-nous à la vente directe à l'Esat**

**Les jeudis de 10h30 à 13h30**

**Au marché de Lézardrieux les vendredis matin**

# JARDIN DE PAIMPOL

esatCO site du pays de Paimpol

Vente Directe  
Chaque jeudi de 10h30 à 13h30



Votre petit marché bio,  
local et solidaire

# L'écho des salades

Parole de jardinier 🧑🌾🧑🌾

## LE POIREAU

Début juillet nous avons planté des plants en motte de poireaux en plein champs .il faut d'abord préparer le tracteur et installer la planteuse. La planteuse sert à faire un sillon et prépare l'endroit où nous allons planter le poireau L'important 'est de rester en alignement du champ et du dernier rang planté. La plantation se fait en deux fois décaler de 15 jours pour que la 2ème plantation soit plus généreuse en termes de récolte. Nous allons commencer à les récolter en octobre jusqu'à fin mars.



### Pour info

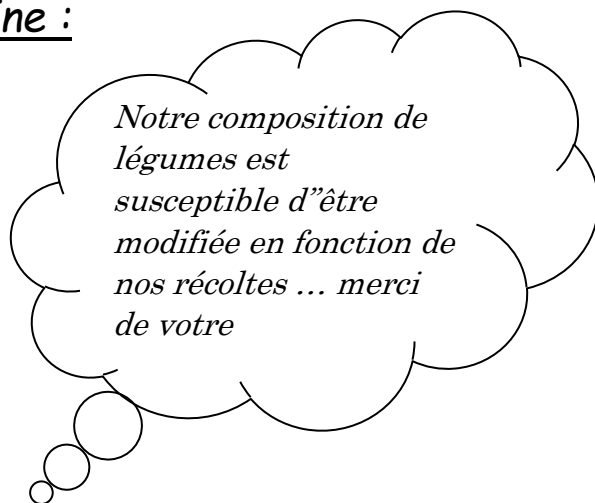
Le poireau est riche en fibres vitamine C et B9 en potassium, en calcium et en fer. Il a des vertus diurétiques, dépuratives et antiseptiques. Il aide à lutter contre la rétention d'eau, les infections urinaires et les rhumatismes.

Frédéric

## La composition de votre panier Semaine :

### Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Courgette 800 gr	2.40
Aubergine	2.25
Tomate 1kg	3.50
ciboulette 1 botte	1
salade	1.10
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.05€</b>



### Panier solidaire à 8 €

LEGUMES	Tarifs en €
Courgette 500 gr	1.50
Aubergine 500 gr	2.25
Tomate 700 gr	2.00
Ciboulette1 botte	1.00
Salade 1 pièce	1.10
<b>Valeur du panier</b>	<b>8.15€</b>

### Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Ciboulette 1 botte	1
Aubergine 600 gr	2.70
Courgette 800 gr	2.40
Tomate 1.2kgr	4.20
Ail vrac 300 gr	300 gr
Salade 1 pièce	1.10
<b>Valeur du panier</b>	<b>15€</b>

## RECETTE DE LA SEMAINE



### CAPONATA D'AUBERGINES

#### INGRÉDIENTS

- 400 g d'aubergines
- 2 branches de céleri
- 2 tomates bien mûres
- 1 gousse d'ail
- 50 g d'olives vertes
- 1/2 c-à s de câpres
- 40 g de pignons de pin
- 40 g de raisins secs
- 1 c-à s de sucre
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de xérès
- Huile de tournesol
- Huile d'olive ; 5 à 6 feuilles de basilic ;  
sel et poivre

**TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN**

**TEMPS DE CUISSON : 50MN**

**TEMPS TOTAL : 1H20MN**

#### PRÉPARATION

Laver les aubergines et les couper en dés.

Laver le céleri et le découper lui aussi en dés.  
Ciseler les feuilles de céleri.

Faire chauffer un fond de bain de friture (bien 1  
à 2 cm de fond) dans une sauteuse. Y faire frire  
les dés d'aubergines. Les égoutter sur du  
papier absorbant. Saler.

Frire la moitié du céleri et égoutter. Dans une  
poêle, faire revenir l'ail haché et le reste de  
céleri dans 1 cuil. à soupe d'huile d'olive.  
Dès qu'ils colorent, ajouter les tomates  
coupées en dés, les câpres, les olives, les  
pignons et les raisins.

Ajouter 1/2 cuil. à soupe de sucre et laisser  
mijoter 10 min.

Ajouter les aubergines et les feuilles de basilic  
ciselées  
Cuire encore 10 min.

Mélanger 1/2 cuil. à soupe de sucre avec le  
vinaigre et verser sur les légumes. Prolonger la  
cuisson quelques minutes et éteindre le feu.  
Saler et poivrer.

Transvaser dans un petit saladier, laisser  
refroidir. Puis réserver au frigo jusqu'au  
moment de servir.