

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

LES CHOUX D'HIVER

Cette semaine nous avons planté des choux d'hiver, le brocoli, le Bruxelles et le chou rouge. Nous avons utilisé la machine de Stéphane qui est notre partenaire.

Stéphane est avec nous pour planter et contrôler le bon fonctionnement de la



machine à choux. La plantation du chou rouge se fait plus serrée que les autres choux parce qu'il a moins besoin de place.

- Il est peu calorique et riche en vitamine C, fibres et minéraux.
- Il possède un principe hypoglycémiant bénéfique en cas de diabète.
- Il est anti-cancer et réduit le risque de maladies cardiovasculaires.
- Il diminue le taux de cholestérol dans le sang et contient de la vitamine K.
- Il facilite le transit intestinal et la cicatrisation des plaies.
- Il renforce le système immunitaire et participe à la désintoxication de l'organisme.



La composition de votre panier Semaine 31 :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Courgette 500 gr	1.50
Poivron 300 gr	1.26
Tomate 500 gr	3.50
Tomate ancienne 500 gr	2.10
Salade 1 pièce	1.10
Haricot 400 gr	2.80
Valeur du panier	10.51€

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 500 gr	1.50
Poivron 300 gr	1.20
Tomate 500 gr	1.75
Haricots 400 gr	2.80
Salade 1 pièce	1.10
Valeur du panier	8.41€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Haricots 600 gr	2.80
poivrons 300gr	2.70
Courgette 800 gr	2.40
Tomate 1kg	4.20
Tomate ancienne 700 gr	3.50
Salade 1 pièce	1.10
Valeur du panier	15.40€

RECETTE DE LA SEMAINE



HARICOTS VERTS À L'ITALIENNE

INGRÉDIENTS

- 600g haricots verts
- 2 tomates
- 1 oignons
- des petits lardons
- 1 c-à-c de moutarde
- Sel et poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS DE CUISSON : 30MN
TEMPS TOTAL : 1H

PRÉPARATION

Laver et équeuter les haricots verts, les égoutter.

Dans une casserole faites revenir les petits lardons, l'oignon émincé, et les tomates coupées en quartiers.

Lorsque tous ces légumes sont suffisamment fondus, y ajouter les haricots verts.

Vous pouvez ajouter un demi-verre d'eau mélangé à une c-à c de moutarde. Salez et poivrez selon votre goût. Laissez mijoter une vingtaine de minutes.