

## INFORMATIONS :

**Livraison de paniers décalée**

Pour les paniers du mardi 15 Aout, ils seront à retirer le mercredi 16 aout à partir de 14h aux lieux de dépôts habituels : à l'abbaye de Beauport ou à l'ESAT.

Le mardi étant férié.



# L'écho des salades

## Parole de jardinier 🧑🌾 🧑🌾

Le 25 juillet 2023 nous avons fait une sortie à saint fiacre à la ferme des ânes de Min-gwen.

Il y avait des ânes, des chèvres, des poules, des lapins et autres animaux.

L'âne est d'origine du Nord de l'Afrique et mange principalement du sec, du foin.

Sa durée de vie est de 35 ans en France.

Nous leurs avons donné à manger. Elle nous a expliqué leurs vies.

Nous avons pique-niqué à la maison forestière de Saint-Fiacre.

Nous avons fait une promenade en forêt avant de rentrer.

Lionel



## La composition de votre panier Semaine 32 :

### Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Concombre 1	1.10
Pomme de terre maiwen 500gr	1.10
Tomate rondes 700 gr	2.45
Salade 1 pièce	1.10
Haricot 700 gr	4.90
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.65€</b>

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

### Panier solidaire à 8 €

LEGUMES	Tarifs en €
Pomme de terre maiwen 500gr	1.10
Concombre court	1.10
Tomate 500 gr	1.75
Haricots 500 gr	2.80
Salade 1 pièce	1.10
<b>Valeur du panier</b>	<b>8.55€</b>

### Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Haricots 800 gr	5.60
Concombre court 1	1.10
Tomate andine cornue 700gr	2.94
Tomate ronde 800gr	2.80
Pomme de terre maiwen 1kg	2.20
Salade 1 pièce	1.10
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.74€</b>

## RECETTE DE LA SEMAINE

.... Besoin d'une idée de recette ? .....

CLICK 

[https://esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-](https://esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits)

[produits](#)



### SALADE GRECQUE AU CONCOMBRE ET À LA TOMATE

#### INGRÉDIENTS

- -4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- -1 cuillère à soupe de vinaigre de xérès
- -Herbes de Provence, menthe fraîche
- -Sel, poivre
- -Olives noires
- -200 g de feta
- -1 Concombre 1 poivron jaune
- -1 oignon rouge
- -500 g de Tomates cerises

#### PRÉPARATION

- Couper les tomates cerise en deux.
- Tailler le concombre en lanières à l'aide d'un couteau économe, jeter les pépins.
- Couper le poivron en rondelles et jeter les pépins.
- Émincer l'oignon rouge.
- Couper la fêta en cubes.
- Mélanger tous les ingrédients, arroser avec l'huile et le vinaigre.
- Saler, poivrer, ajouter les olives et les herbes aromatiques.

**TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN**  
**TEMPS TOTAL : 20MN**