

## INFORMATIONS

**L'Opération brioches 2023 est lancée !**



**Pour vous, ce n'est qu'une brioche pour l'Adapei-Nouvelles Côtes d'Armor, c'est un soutien pour améliorer le quotidien des personnes en situation de handicap. Alors, n'hésitez pas et cédez à la gourmandise solidaire.**

Cette année, les bénévoles de l'Adapei-Nouvelles Côtes d'Armor vous donnent rendez-vous du 9 au 15 octobre 2023 pour découvrir des projets concrets auxquels vous pouvez contribuer. Directement utiles aux personnes accompagnées, vos achats de brioches et vos dons sont essentiels pour contribuer à leur réussite.

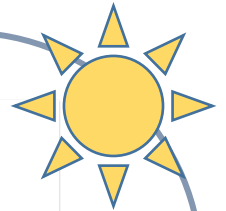
**La vente aura lieu lors de notre vente directe du jeudi, à l'ESAT à partir de 10h**

**Les jeudis 3 et 12 octobre**

# L'Écho des Salades



Parole de jardinier  



Ca y est, nous avons planté mardi nos premiers épinards reçus la semaine précédente, répartis sur trois planches dans la serre n°2. Le soleil de ce début de semaine leur a fait beaucoup de bien. Les plants se sont rapidement dressés.

Nous avons planté dans le même temps les côtes de blettes, juste à côté.

Prochaine étape, plantation de la mâche.



Epinards

Côtes de blettes

Gwenolée et Odilon

:

## La composition de votre panier Semaine 37

### Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Courgette 600 gr	2.10
Basilic 1 pièce	1.00
Tomate ronde 700gr	2.45
Tomate cerise 300 gr	1.89
poivron 700 gr	3.15
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.29€</b>

### Panier solidaire à 8 €

LEGUMES	Tarifs en €
Courgette 600 gr	1.80
basilic 1 pièce	1.00
Tomate ronde 500 gr	1.75
Tomate cerise 300 gr	2.20
Poivron 500 gr	2.25
<b>Valeur du panier</b>	<b>8.69€</b>

### Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Courgette 1 kg	3
basilic 1 pièce	1.00
Tomate ronde 1kg	3.5
Tomate cerise 300gr	1.89
Poivron 700gr	3.15
Echalotte 300 gr	3
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.54€</b>

## RECETTE DE LA SEMAINE



.... Besoin d'une idée de recette ? .....  
[produits](#)

<https://esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos->



## SAUCE BOLOGNAISE À LA MIJOTEUSE

### INGRÉDIENTS

- 400g de bœuf haché
- 1 branche de céleri émincée
- 1 carotte coupée en petits dés
- 2 oignons finement émincés
- 2 gousses d'ail finement émincées
- 800g de tomates concassées en conserve
- 20cl d'eau chaude
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 2 cuillères à soupe d'herbes de Provence
- sel
- poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 10MN  
TEMPS DE CUISSON : 3H  
TEMPS TOTAL : 3H10MN

### PRÉPARATION

Dans la mijoteuse mettre la viande puis déposez par dessus les dés de carotte, de céleri, l'ail et les oignons émincés.

Versez les tomates puis le bouillon de bœuf dilué dans l'eau chaude par dessus. Salez et poivrez, ajoutez les herbes de Provence.

Remuez avec une cuillère en bois pour mélanger tous les ingrédients entre eux.

Fermez la mijoteuse et mettre la cuisson en position "élevée" pendant 3 heures. Servir avec des pâtes.