

## 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.

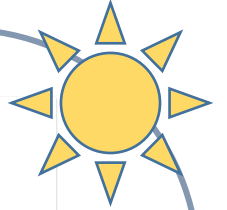
**La vente aura lieu lors de notre vente directe du jeudi, à l'ESAT à partir de 10h**

**Les jeudis 3 et 12 octobre**

# L'Écho des Salades



Parole de jardinier 🧑🌾🧑🌾



**Nous avons commencé à récolter les courges**

**Les variétés cultivées cette année sont la jack o lanterne, potimarrons, blue ballet butternut spaghetti.**

**A Retrouver sur l'étal de notre vente directe et marché et bientôt dans nos paniers !**

L'équipe du jardin

:

## La composition de votre panier

### Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Courgette 800 gr	2.40
Persil 1 pièce	1.00
Tomate ronde 700gr	2.45
Oignon rosé 600 gr	2.01
Pomme de terre Allians 1kg	2.20
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.06€</b>

### Panier solidaire à 8 €

LEGUMES	Tarifs en €
Courgette 500 gr	1.50
persil 1 pièce	1.00
Tomate ronde 600 gr	2.10
Oignon rose 500 gr	1.68
Pomme de terre Allians 800g	1.76
<b>Valeur du panier</b>	<b>8.04€</b>

### Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Courgette 1 kg	3
Persil 1 pièce	1.00
Tomate ronde 1kg	3.5
Oignon rosé	2.01
Brocoli pièce	3.30
Pomme de terre Allians 800g	3
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.01€</b>

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

CLICK 

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



## COURGETTES « FACILES »

### INGRÉDIENTS

- 4 courgettes
- 1 oignon
- Sel poivre
- Huile d'olive

**TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN**  
**TEMPS DE CUISSON : 10MN**  
**TEMPS TOTAL : 30MN**

### PRÉPARATION

Laver vos courgettes, les découper en fines lamelles.

Eplucher un bel oignon, l'émincer finement.

Dans une poêle (ou wok) faire chauffer à feu vif 1 c-à-s d'huile d'olive, y mettre les oignons émincés ainsi que les courgettes.

Remuer régulièrement pour ne pas laisser brûler, assaisonner avec le sel et le poivre.

Après une dizaine de minutes vos courgettes sont cuites, un peu croquantes, un vrai délice.

Vous pouvez rajouter à tous ces ingrédients quelques lardons, champignons.  
Pour plus de croquant, ajouter des pignons de pin.

Laissez libre cours à votre imagination.